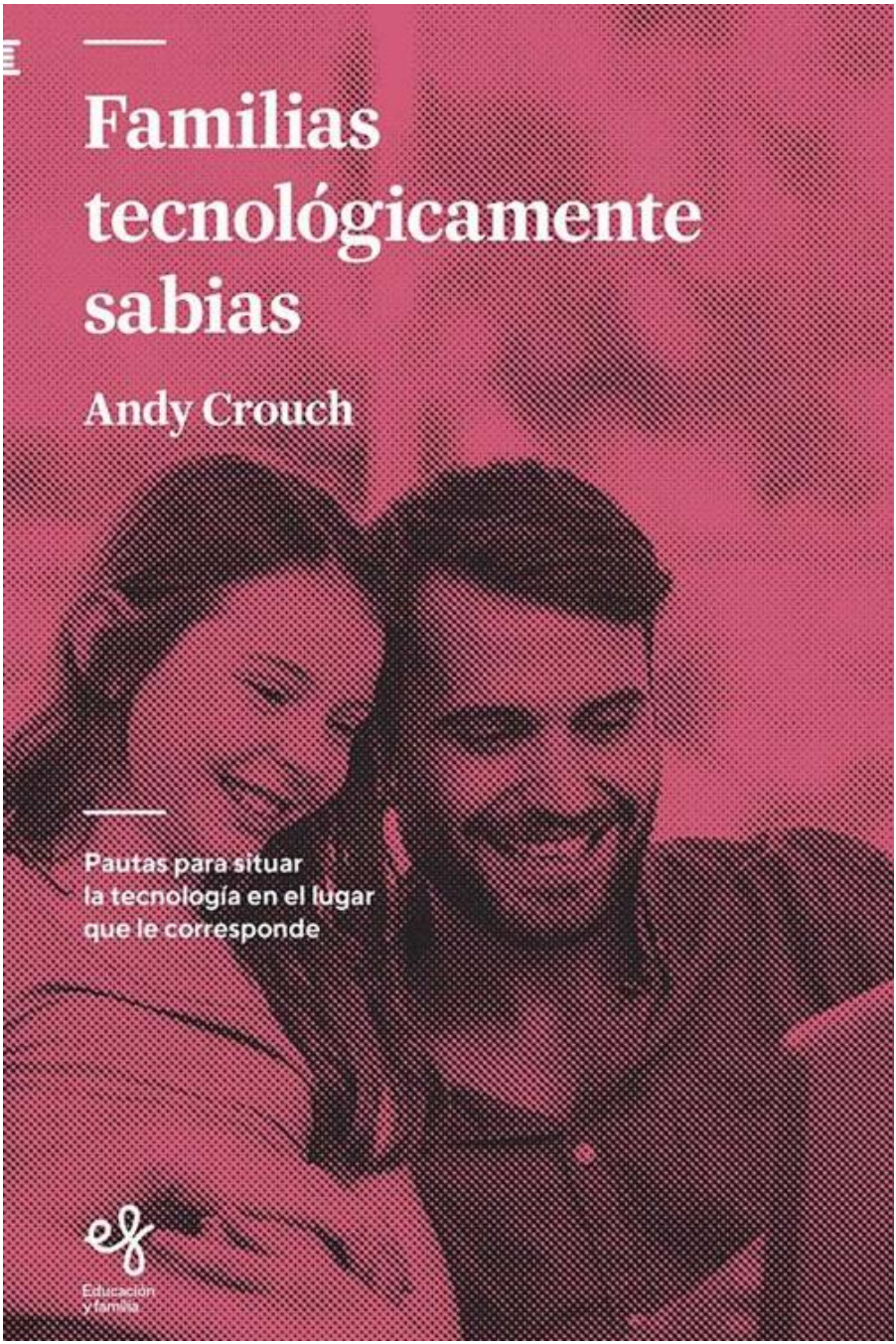
# Familias tecnológicamente sabias

Andy Crouch

Pautas para situar la tecnología en el lugar que le corresponde

Educación y familia




“Para utilizar la tecnología sabiamente, debemos consultar la sabiduría de Dios sobre lo que significa ser humano. Andy ofrece a las

familias las herramientas necesarias para decidir juntos quiénes quieren ser y cómo la tecnología puede ayudar a lograr este objetivo, en vez de dificultarlo. Si no estás seguro de cómo situar la tecnología 'en el lugar adecuado'

en tu hogar, Andy te guiará y te retará en tus ideas".

**Mark Batterson**, autor de éxito del *New York Times*, autor de *El hacedor de círculos*, pastor principal de la National Community Church.

"Si soy sincera, antes de abrir el libro, esperaba sentirme retada sobre el tiempo que mis hijos pasan delante de las pantallas y, realmente, así ha sido. Lo que no esperaba era encontrarme con una visión de carácter, fe y vida en familia tan emocionante e inspiradora que me hiciera llorar, reconsiderar muchos aspectos de nuestro hogar y sentirme profundamente agradecida por este libro tan maravilloso e importante. Como mínimo regalaré una docena".

**Shauna Niequist**, autora de éxito del *New York Times*, autora de *Present over Perfect* [Presente mejor que perfecta] y *Bread & Wine* [Pan y vino].

"Cada día, mi marido y yo nos preguntamos cómo gestionar la tecnología respecto a nuestros tres hijos. Ningún padre o madre de hoy en día puede dejar a sus hijos solos con los dispositivos electrónicos. El mensaje y el modelo de Andy ha fortalecido nuestro compromiso en el uso de la tecnología con el objetivo de unir nuestra familia, no dividirla".

**Kara Powell**, directora ejecutiva del Fuller Youth Institute, coautora de *Growing Young* [Creciendo jóvenes].

"No conozco a mucha gente que pueda hablar a una cultura de manera profética con tanta originalidad y conocimiento como Andy Crouch. Su voz es un regalo para la iglesia y, hoy en día, es más necesaria que nunca. Como padre que hace preguntas constantemente sobre cómo educar a los niños en el mundo tecnológico en el que vivimos, no podría haber encontrado este recurso en mejor momento".

**Jefferson Bethke**, autor de éxito del *New York Times* y autor de Jesus > *Religion* [Jesús > Religión] y *It's Not What You Think* [No es lo que piensas].

"En un mundo tecnológicamente sabio, es más fácil dar con la tecnología que con la sabiduría. Andy Crouch ha escrito un libro muy razonado y humano que será una bendición en el mejor sentido de

esta gran palabra ancestral”.

**John Ortberg**, pastor sénior de Menlo Church, autor de *All The Places to Go… How Will You Know?* [Tantos destinos a donde ir… ¿cómo saber cuál elegir?].

“Si los dispositivos electrónicos de tu familia parecen haberse impuesto en tu hogar por encima de todo lo demás, Andy Crouch te puede ayudar. Con un cautivador sentido del

humor y unos consejos realmente prácticos, Andy te mostrará cómo puedes cultivar un entorno familiar saludable mediante un uso sabio y equilibrado de la tecnología”.

**Jim Daly**, presidente de “Focus on the Family”.

“Nunca habíamos hecho esto antes: la raza humana jamás ha criado a sus hijos con dispositivos electrónicos en todos los rincones de la casa. Para aquellos padres que luchamos para limitar el tiempo que se pasa delante de las pantallas, controlar las contraseñas y filtrar el contenido de internet en medio de las súplicas de nuestros hijos, finalmente tenemos el libro que estábamos esperando. *Familias tecnológicamente sabias* ofrece un enfoque práctico y positivo para que los padres puedan gestionar la tecnología en el entorno familiar y la estructura bíblica de por qué este enfoque es adecuado y saludable. Ser padres hoy puede parecer un *sprint* maratoniano con los ojos vendados, pero voces como la de Andy Crouch añaden luz a nuestro viaje y nos recuerdan nuestro objetivo final. Lee *Familias tecnológicamente sabias*, implementa los principios y observa a tu familia prosperar como resultado”.

**Alexandra Kuykendall**, madre de cuatro hijos, autora de *Loving My Actual Life* [Me encanta mi vida] y copresentadora del *podcast* “The Open Door Sisterhood”.

“Como padres de dos niños pequeños y pastores de una iglesia con centenares de *millennials*, estamos totalmente de acuerdo con la llamada de Andy Crouch a desconectar.

En *Familias tecnológicamente sabias*, se nos recuerda que hay plenitud de vida más allá de la invasión de la revolución cibernética”.

**Rev. Gabriel y Jeanette Salguero**, cofundadores de “National Latino Evangelical Coalition” y pastores de *Calvario City Church*.

“Los pequeños hábitos tienen implicaciones enormes para nuestras

vidas. Los rituales que adoptamos respecto a los minúsculos ordenadores que llevamos en los bolsillos, o bien nos pueden comer vivos, o bien pueden ser una herramienta útil para relacionarnos.

*Familias tecnológicamente sabias* es un libro profundamente revelador y sumamente práctico.

Crouch nos invita a unos hábitos y ritmos en los que la tecnología sirve a nuestro llamamiento de ser humanos y nos ayuda a resistir la tentación de servir a los dioses que brillan. Es un libro que mi familia tendría que haber leído hace diez años".

**James K. A. Smith**, Calvin College, autor de *You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit* [Eres lo que amas: el poder espiritual de los hábitos] .

"Las familias necesitan este libro. Las iglesias necesitan este libro. Yo necesito este libro.

Una de las preguntas más importantes sobre el discipulado en esta era digital es cómo nos relacionamos con la tecnología. Los hábitos que creamos ahora podrían tener implicaciones

aún más importantes en un futuro desconocido. Andy Crouch nos guía con su genialidad, sabiduría, humildad y autoridad".

**Russell Moore**, presidente de "The Ethics & Religious Liberty Commission of the Southern Baptist Convention", autor de *Onward: Engaging Culture without Losing the Gospel* [Adelante: Confraternizar con la cultura sin perder el Evangelio].

"*Familias tecnológicamente sabias* es uno de los libros más importantes que he leído este año. La mayoría de nosotros tenemos el presentimiento de que nuestros hijos (¡y nosotros mismos!) hemos caído en una nebulosidad tecnológica. Este libro me ha ayudado a organizar mis ideas y me ha provisto de maneras prácticas para marcar límites respecto a la influencia de la tecnología. Como educadora, este libro incluye grandes lecciones para asegurar que la tecnología tiene un papel adecuado y significativo en las clases de nuestra nación".

**Nicole Baker Fulgham**, fundadora de "The Expectations Project" y autora de *Educating All God's Children*

[Educar a todos los hijos de Dios].

**Reclamando la vida real en un mundo de dispositivos**

Tomar las decisiones correctas para nuestra familia en cuanto a la tecnología no significa, simplemente, instalar filtros de internet y limitar el tiempo que nuestros hijos pasan delante de una pantalla. Se trata de desarrollar el carácter, la sabiduría y el valor en vez de aceptar la promesa de que la tecnología nos da de una gratificación fácil e inmediata.

Se trata de desarrollar nuestro corazón, mente, alma y fuerza cuando somos tentados a contentarnos con el entretenimiento y la satisfacción que produce la acción de consumir. Y

no estamos hablando solo de los niños.

Con base en una investigación original y exhaustiva, llevada a cabo por Barna Group, donde se muestra que a las familias les está costando manejar las nuevas realidades que presenta la tecnología, Andy Crouch lleva a los padres más allá de las típicas preguntas del

"¿qué?", "¿dónde?" y "¿cuándo?" para mostrarnos que, en un mundo lleno de dispositivos, existe la opción de escoger una vida mejor de la que habíamos imaginado.

**Andy Crouch**

# Familias tecnológicamente sabias

## Con nuevas perspectivas e investigaciones de Barna

---

# Pautas para situar la tecnología

## en el lugar que le corresponde

### Prólogo

### Amy Crouch

Como hija del autor, he vivido en una familia tecnológicamente sabia durante dieciséis años. Algunos podrían decir que mi hermano mayor, que ha formado parte de esta familia durante diecinueve años, estaría más cualificado que yo para escribir este prólogo. Sin embargo, yo discreparía, ya que, como conejillo de indias número dos que soy, he podido disfrutar de un enfoque aún más refinado. Así que, si te estás preguntando cómo funciona una familia tecnológicamente sabia, es posible que pueda ayudarte.

Para mí, lo mejor de vivir en una familia tecnológicamente sabia ha sido el énfasis en "lo que es más viejo y mejor, y no en lo más nuevo". La palabra clave aquí es *mejor*. Hacer un uso sabio de la tecnología no solo significa eliminarla, sino poner en su lugar algo mejor. La tecnología nos promete maravillas. Haz una foto con los filtros adecuados y quedarás fascinado: ¡quedará mejor que en la realidad! Pero esta promesa es engañosa. Los generadores de maravillas de mi iPhone, desde Instagram hasta Temple Run, no son más que distracciones de todo lo que realmente es maravilloso. Gracias a que mis padres usaron la tecnología de una manera sabia, he descubierto un mundo allí fuera que es mejor que todo lo que la tecnología podría ofrecerme, empezando, incluso, por el césped de mi jardín.

Pero te seré sincera. Si esperas que siendo tecnológicamente sabio podrás eliminar las influencias nocivas que la tecnología puede tener en la vida de tus hijos, acabarás decepcionado. No he sido capaz de evitar caer en todas sus trampas. Seguramente, tengo una relación con la tecnología más saludable que algunos de mis amigos, pero aún tengo problemas como, por ejemplo, mirar de pasada páginas web y apps sin objetivo alguno cuando tengo cosas importantes que hacer (como dormir, comer, hacer los deberes o hacer galletas). Además, tener una relación saludable en comparación con otros no es un gran logro si tenemos en cuenta con quien me comparo. Posiblemente, estaré intentando encontrar el equilibrio entre tecnología y

productividad el resto de mi vida adulta y dudo que incluso los padres más tecnológicamente sabios puedan llegar a evitarlo.

El uso sabio de la tecnología de mis padres ha llenado mi vida de maravillas y esto es suficiente. El mundo real es tan fantástico que solo con saborearlo hace que incluso el niño más saciado quiera más. No siempre he sido consciente de que el mundo es maravilloso, sino que me han enseñado a buscarlo. Una multitud de rectángulos brillantes jamás podrán reemplazar una sola abeja. Para mí, este es el verdadero legado de crecer en una familia tecnológicamente sabia. Me ha mostrado dónde debo buscar lo que más necesito. La maravilla aparece al abrir más los ojos, no al acercar la pantalla.

Si te preocupa que la falta de televisión pueda sembrar el caos en la vida de tu hijo, no te preocupes. Bueno, quizás sí que sembrará el caos, pero será del bueno. Yo acabé dibujando en la pared del cuarto de baño con ceras verde fosforito que eran solo para la bañera, pero

también aprendí a pintar con pequeñas acuarelas (aún las tenemos guardadas en unas diminutas cajas de brea para violín), escribí canciones sobre vacas en el coche (mamá aún tiene las grabaciones) y me inventé historias sobre combates de esgrima con paraguas (cuando era niña pensaba que era una idea magnífica y todavía espero, algún día, poder colar una escena de esgrima con paraguas en alguna película).

De acuerdo, la forma en que mis padres nos criaron causó cierto caos e, incluso, algunas dificultades. Pero, como esta no es la mejor forma de animarte a comprar el libro, lo podríamos llamar *florecimiento*. El uso sabio de la tecnología en el hogar incluye el barro, los dibujos con cera en la pared y las discusiones, porque se necesita un poco de desorden para florecer. Al fin y al cabo, la creatividad que lleva a un niño a pensar que la pared es su lienzo también le anima a cantar canciones sobre vacas y a aprender a tocar el violín.

**Prefacio**

# El lugar adecuado

Sospecho que, de las muchas cosas que mis hijos me agradecerán a la vez que necesitarán un terapeuta para recuperarse de ellas, las palabras *lugar adecuado* probablemente ocuparán el primer puesto.

En el espectro entre un fanático de la limpieza y un acaparador compulsivo de objetos sin valor, no cabe duda de que yo estoy más cerca del primer extremo. Así que, tan pronto nuestros hijos fueron lo suficientemente mayores para entender la frase, empecé a taladrarles con la idea de que al final del día o, al menos, una vez a la semana (de acuerdo, al menos cuando teníamos visita), todos los trastos de nuestra vida familiar tenían que ponerse otra vez en su "lugar adecuado".

Como si se tratara de una versión un tanto enloquecida del juego de las sillas musicales, creábamos una lista de canciones que durara unos diez minutos y nos centrábamos en una parte de la casa. Pasados los diez minutos, todo debía estar en su sitio y, si su lugar adecuado estaba en otra parte de la casa, teníamos que meter el objeto dentro de una cesta de la ropa sucia que habíamos traído para este propósito. Todo lo que no estuviese en su lugar o en la cesta de la ropa sucia una vez hubiera acabado la música debía tirarse a la basura sin pensarlo dos veces. En los últimos momentos antes de que se acabara la música, libros desubicados, deberes y peluches queridos colgaban de forma amenazadora sobre el cubo de la basura para ser rescatados (la mayoría de las veces) por los niños en medio de risas, o chillidos.

En mi juego del "lugar adecuado", como en muchos aspectos de lo que supone ser padres de niños pequeños, había una línea fina entre la eficacia y la impiedad. Se ordenaba más en aquellos diez minutos de locura musical y bajo amenaza de acabar en la basura que durante días de recordatorios sin entusiasmo. Al final, papá conseguía una casa ordenada, los peluches volvían a estar a salvo en los dormitorios y los niños solo estaban traumatizados en parte. Evidentemente, jamás llegué a cumplir mis amenazas de tirar algo realmente valioso a la basura (aunque no cabe duda de que la diferencia entre lo que yo y mis hijos considerábamos "de valor" será material para futuras sesiones terapéuticas).

Este libro trata de cómo encontrar el lugar adecuado para la tecnología en el entorno familiar, y cómo conseguir que se quede allí. ¡Ojalá fuera tan fácil como ordenar unos peluches! La tecnología está,

literalmente, en cada rincón de nuestras casas: no solo se trata de los dispositivos que tenemos en los bolsillos, sino de las ondas electromagnéticas que inundan nuestros hogares. Este cambio ha aparecido de la noche a la mañana, en un abrir y cerrar de ojos, en la cultura y la historia de la humanidad.

Cuando las generaciones pasadas se enfrentaban a los desconcertantes retos propios del ser padres y de la vida en familia, podían encontrar apoyo en la sabiduría o, al menos, en los cuentos de viejas que habían ido pasando de generación en generación. Sin embargo, el ritmo del cambio tecnológico ha superado la capacidad de cualquiera para desarrollar suficiente sabiduría para manejarlo. Estamos llenando nuestras vidas con las nuevas promesas de la tecnología, sin llegar a entender si la tecnología nos ayudará a cumplir las promesas que ya hemos hecho.

Este sentimiento de incertidumbre abrumadora también afecta al autor de este libro y a mi propia familia. Me es imposible decirte qué hacer respecto a la nueva app que tu hija quinceañera querrá instalar en su móvil la semana que viene. Si soy honesto, ni siquiera sé qué hacer con toda la tecnología que ya tenemos mi familia y yo, y soy un auténtico apasionado de la informática, que ha amado la tecnología desde que mi padre trajo a casa una "terminal informática" y un módem en los años 70 (jóvenes: preguntad a vuestros abuelos a qué me estoy refiriendo).

Pero sí sé una cosa: si no aprendemos a poner la tecnología, en todas sus formas, en su lugar adecuado, nos perderemos los mejores momentos de la vida en familia. He tenido el increíble, sorprendente y gratificante gozo de educar a dos hijos en sus años de adolescencia con mi esposa Catherine, que, por cierto, es una científica que desarrolla tecnologías extraordinarias en su laboratorio y, aun así, sigue siendo increíblemente juiciosa en su falta de obsesión con la tecnología en casa. Ahora que nuestros hijos dejan el instituto, nos damos cuenta del gozo que hemos vivido hasta el presente y sabemos que ha sido el resultado de compromisos y decisiones radicales que tomamos para que la tecnología se quedase en el lugar que le correspondía.

No siempre hemos tomado las decisiones adecuadas y no siempre ha sido fácil. Algunas de las cosas que compartiré en este libro proceden de amigos y mentores con mucho más conocimiento que nosotros y mucho más coraje. La mayor parte viene determinada por nuestra fe cristiana, lo que nos ayuda, más que nada, a entender quiénes somos realmente y quiénes, por gracia, debiéramos ser. Todo ello produce

una serie de recordatorios, disciplinas y decisiones que ponen la tecnología en el lugar adecuado, dejando espacio para el trabajo, duro y maravilloso, de ser más sabios y valientes juntos. Ciertamente, ser cada vez más sabios y valientes es lo que realmente significa ser una familia, y es el tema de este libro.

Este libro no existiría sin mis amigos David, Roxanne y su equipo de Barna Group, quienes me invitaron a escribirlo y han sido compañeros esenciales en este proceso. Los investigadores de Barna Group han estado estudiando nuestra cultura, tanto en jóvenes como en adultos, durante años. Mientras hablábamos sobre lo que estaban aprendiendo tanto de los adolescentes como de los padres, nos dimos cuenta de que la necesidad más urgente que tienen las familias es la de disponer de una guía sobre cómo manejar los

dispositivos que han colonizado nuestros hogares y nuestra atención. Uno de los atributos que más admiro de Barna Group es su compromiso en decirnos la verdad sobre cómo vivimos y lo que creemos realmente, y en ofrecer una ayuda práctica a aquellos que quieren algo diferente y mejor que el promedio estadístico.

Así, Barna Group empezó a documentarse sobre el papel que desempeña la tecnología dentro de las familias estadounidenses y las preocupaciones que padres e hijos tienen al respecto. En estas páginas, presentaré esta nueva investigación, que proporcionará descubrimientos, a veces, alentadores y, a veces, inquietantes, pero siempre reveladores.

En algunas ocasiones, las encuestas pueden usarse, sutil o no tan sutilmente, como un modo de presión social ("Lo ves, ¡todo el mundo lo hace!"), pero lo que nuestros hijos necesitan oír de nosotros una y otra vez es esto: "Nuestra familia es diferente". A lo largo de este libro, te irás dando cuenta, mediante gráficos, esquemas y barras laterales, de la realidad actual de la tecnología y la vida familiar, y descubrirás una visión, mediante el texto, de una alternativa mejor.

El lugar adecuado para la tecnología no tiene por qué ser el mismo en cada familia, ni tampoco en cada etapa de nuestra vida. Uno de los recuerdos más entrañables de mis veintipocos años es cuando cada martes por la noche me sentaba a ver *Star Trek: La nueva generación* con mi compañero de habitación Steve, nos reíamos de los giros argumentales y nos peleábamos por los trozos de galleta en la tarrina de helado de *Ben & Jerry's* que consumíamos cada semana mientras veíamos el programa. Veinticinco años más tarde, dadas mis otras prioridades, los programas azucarados como *Star Trek* no ocupan un

lugar prioritario en mi agenda (¡y medio quilo de helado definitivamente no tiene lugar en mi cintura!). Cuando tenía veinte años podía consumir ambos sin problemas y sin que interfiriesen en mis responsabilidades y compromisos.

Es por ello por lo que, para descubrir cuál es el lugar que le corresponde a la tecnología en nuestra familia y etapa de la vida, necesitamos discernimiento más que una simple fórmula. Los diez compromisos de este libro existen solo para ayudarte a iniciar una conversación con tu familia y, como verás, son los que mi familia ha mantenido, en el mejor de los casos, de manera intermitente. Casi cualquier cosa es mejor que dejar que la tecnología nos abrume con su configuración predeterminada, tome control de nuestras vidas y entorpezca nuestro crecimiento en las áreas que realmente importan. Además, pienso que cada etapa de la vida tiene sus propias características:

La tecnología está en el lugar adecuado cuando nos ayuda a relacionarnos con las personas reales que se nos ha dado para amar; no lo está cuando acabamos relacionándonos más con gente que está lejos, como los famosos, a los que nunca llegaremos a conocer.

La tecnología está en el lugar adecuado cuando es el punto de partida para una buena conversación; no lo está cuando impide que hablemos y escuchemos a los que se hallan cerca.

La tecnología está en el lugar adecuado cuando nos ayuda a cuidar los frágiles cuerpos que habitamos; no lo está cuando nos promete ayudarnos a escapar de los límites y la vulnerabilidad de nuestros cuerpos.

La tecnología está en el lugar adecuado cuando nos ayuda a adquirir destreza y dominio de un campo que es la gloria de nuestra cultura humana (deporte, música, las artes, cocina, escritura, contabilidad... la lista es interminable). Cuando dejamos que la tecnología sustituya el desarrollo de una habilidad por el consumo pasivo, algo va mal.

La tecnología está en el lugar adecuado cuando nos ayuda a cultivar asombro por el mundo creado del que somos parte y del que tenemos la responsabilidad de cuidar (cuando mis hijos estaban en la escuela de enseñanza media, toda la familia pasó horas llenas de placer y asombro viendo el magnífico programa producido por la BBC *Planet Earth*); no lo está cuando nos priva de disfrutar de la magnífica y salvaje naturaleza con los cinco sentidos.

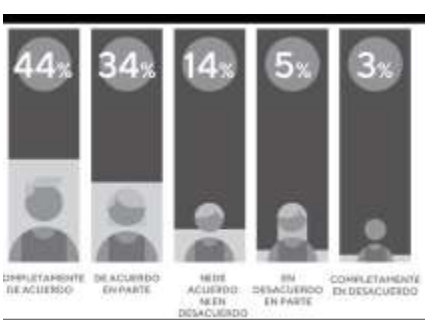
La tecnología está en el lugar adecuado cuando la usamos con intencionalidad y cuidado. Una cosa que he descubierto de la tecnología es que no se queda en el lugar adecuado por sí sola. Así como los juguetes, peluches y otros tesoros de mis hijos, la tecnología también se va extendiendo por toda la casa y nuestras vidas. Si no somos intencionales ni tenemos cuidado, acabaremos con un lío extraordinario.

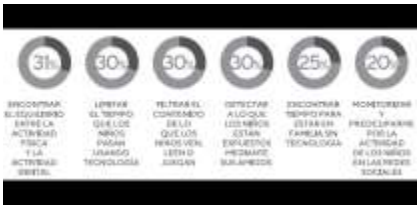
Así que te invito a considerar este pequeño libro como aquellas sesiones rápidas de limpieza a las que someto a mis hijos: una guía implacable para poner la tecnología en el lugar que le corresponde en nuestros hogares y en nuestras vidas, y para que permanezca allí. Como mis hijos, es posible que en algún momento quieras gritar horrorizado cuando veas que estoy a punto de deshacerme de una de sus posesiones más preciadas, pero lo superaremos juntos y, al final, a lo mejor estaremos un par de pasos más cerca de la vida que realmente queremos, para nosotros mismos, nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos.

**LA FAMILIA AGOBIADA POR LA TECNOLOGÍA**

Los padres aseguran que es más complicado educar a los niños hoy

en día que cuando ellos eran pequeños





¿Qué es lo que convierte a la tecnología en algo tan difícil de controlar para los padres?

n= 1021 padres estadounidenses con hijos de 4 a 17 años

¿Por qué crees que educar a los niños es más difícil hoy en día?

La tecnología encabeza la lista.

# Introducción

**¡Ayuda!**

Si existe una palabra que resuma cómo nos sentimos muchos de nosotros sobre la tecnología y la vida en familia es *¡ayuda!*

Los padres sabemos que necesitamos ayuda.

Nos encanta que los dispositivos nos hagan la vida más fácil en medio del estrés y el ajetreo que inundan nuestros días. Nos encanta que las pantallas puedan, casi de forma mágica, absorber la atención de nuestros hijos y darnos unos breves momentos de quietud en el coche o antes de cenar. Admiramos la facilidad con la que nuestros hijos dominan la tecnología, la destreza que demuestran con los videojuegos y la explosión creativa que los dispositivos facilitan en las artes, las películas y la música.

Pero también sentimos que los preciados días de la infancia van pasando demasiado deprisa, en medio de una neblina de luz azul fantasmal. Nos quedamos mirando mientras la inevitable intensidad de las relaciones adolescentes se eleva hasta niveles casi tóxicos mediante una avalancha de mensajes que no cesan nunca y nos roban el sueño.

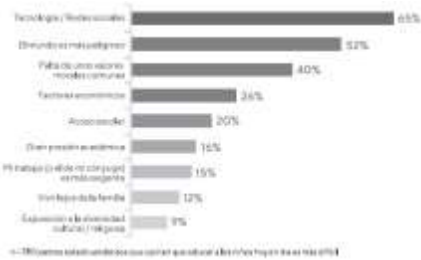
La tecnología encabeza la lista de las razones por las que los padres piensan que es más complicado educar a los niños hoy en día que en el pasado.

Educar a los niños hoy en día es más complicado que cuando yo era niño.

Nos sentimos incapaces de impedir que se expongan demasiado y demasiado pronto a los hechos más violentos e íntimos de la vida (se dice que los rabinos judíos de la Edad Media incluso solían disuadir a los menores de treinta años de leer el Cantar de los Cantares, el libro poéticamente erótico de la Biblia. ¡Ojalá fuera *este* nuestro problema!).

Los padres sienten que han perdido el control, pues son superados irremediablemente por una inundación de dispositivos. Ni siquiera podemos contar los unos con los otros para encontrar apoyo. Los padres que limitan el uso de la tecnología de sus hijos experimentan, a

menudo, una intensa presión social... ¡por parte de otros padres!




Los niños también son conscientes de que necesitamos ayuda.

Ellos ven lo adictos que están sus propios padres a sus dispositivos. Apple introdujo un revolucionario iPhone en el 2007. Muchísimos niños que nacieron ese año y que, consecuentemente, cumplirán diez años el mismo año que se publica este libro, han estado compitiendo todas sus vidas con las pantallas de sus padres para recibir atención.

¿Cuál es la razón por la que es más difícil

educar a los niños hoy en día?

Ven a sus padres enganchados a sus portátiles para no quedarse atrasados con el trabajo que ya no se limita a la oficina, sino que invade noches y fines de semana. Los niños mayores han experimentado las náuseas que provoca el haber estado jugando días enteros a un videojuego (como también sus padres conocen la sensación de empacho después de una maratón de Netflix). Han observado cómo la mayoría de compañeros que usan frecuentemente las redes sociales, aquellos con mil seguidores del instituto o un millón del mundo entero, han pasado de exponerse a sí mismos a sobreexponerse, y de disfrutar de la atención recibida a caer en una crisis debido al peso de las expectativas y las burlas de los demás.

Ser niño, adolescente o adulto joven hoy en día significa tener que navegar por un campo de minas de decisiones que potencialmente pueden cambiarte la vida, a menudo sin mucha dirección por parte de un adulto mayor, ya que estos, después de todo, están enganchados a sus propias pantallas.

Tiene que haber un camino mejor.

¿Y los abuelos? Los abuelos no tienen por qué estar necesariamente

libres de su propia dependencia excesiva de la tecnología, aunque he percibido más angustia sobre nuestras adicciones tecnológicas actuales por parte de los abuelos que de nadie más. Aman a sus nietos (y, sin tanta pasión, a sus hijos) y quieren pasar tiempo con ellos, no solo cuando son pequeños, sino también cuando tienen edad escolar, en la adolescencia y más allá. Sin

embargo, ven que sus nietos están absortos en sus dispositivos, abstraídos en el entretenimiento popular y en conversaciones con sus compañeros, cuando podrían estar disfrutando de su vida, y de la de sus abuelos. Es probable que los abuelos sean los más conscientes de que necesitamos ayuda.

**Casi, casi amish**

Existe un camino mejor. No hace falta que nos convirtamos en amish, separándonos completamente del mundo tecnológico actual, ni tampoco que neguemos los beneficios reales que la tecnología aporta a nuestras familias y a la sociedad en general. Pero permíteme que sea directo y honesto: este camino mejor es radical, pues requiere tomar decisiones que la mayoría de nuestros vecinos no están tomando. Requiere tomar decisiones que la mayoría de nuestros amigos *en la iglesia* no están tomando.

Permíteme explicarlo de esta manera: no hace falta que te conviertas en amish, pero probablemente necesitas parecerte más a un amish de lo que piensas.

Este camino mejor implica que nos volvamos a comprometer radicalmente con lo que es ser una familia, lo que es vivir de verdad. Nuestros hogares no deberían ser simplemente estaciones de repostaje donde tanto nosotros como nuestros dispositivos descansamos brevemente, recargamos las pilas y volvemos a nuestra vida frenética, sino que deben ser espacios donde tiene lugar lo mejor de la vida. No importa lo que digan los anuncios (incluso si se trata de los anuncios maravillosos y sentimentales de Apple), lo mejor de la vida no tiene nada que ver con los dispositivos que compramos. Tiene que ver con las decisiones que tomamos, aquellas que, a menudo, nuestros dispositivos hacen más difíciles de acometer.

La buena noticia es que es total y completamente posible tomar decisiones diferentes en cuanto a la tecnología a partir de la configuración predeterminada del mundo que nos rodea. He visto a otras familias haciéndolo (compartiré algunas de sus historias en este libro) y mi esposa, Catherine, y yo lo hemos hecho, con la

participación (¡casi!) entusiasta de nuestros hijos, Timothy y Amy (de diecinueve y dieciséis años respectivamente en el momento de publicarse este libro). Por supuesto, te iré contando los baches que podemos ir encontrando en el camino, pero lo que realmente queremos que sepas es que es posible amar y usar todo tipo de dispositivos tecnológicos a la vez que tomamos decisiones radicales para evitar que la tecnología se apodere de nuestras vidas.

Nuestra familia es radical, pero puedo afirmar categóricamente que no somos amish, aunque nos guste comer fruta, verdura, carne y queso producido por nuestros vecinos amish, que viven a cuarenta millas de nosotros en el condado de Lancaster, Pensilvania.

Podemos admirar y aprender muchas cosas de su forma de vivir los unos con los otros, con

sus animales y su tierra. Tal y como lo expresa Nancy Sleeth en el título de su maravilloso libro sobre la vida que se resiste a la configuración predeterminada de la tecnología, quizás podrías llamarnos "casi amish".[1]

O, quizás "casi, casi amish". El número de dispositivos Apple que poseemos fácilmente supera la decena y, en el sótano, tenemos una adorable televisión que compramos justo antes de que aquellas maravillosas pantallas de plasma estuvieran desfasadas.

La mayoría de noches cenamos comidas caseras, a menudo a la luz de las velas (lo que a los niños les encanta, pues siempre están compitiendo para ser quien las encienda) y, por otro lado, esta misma noche en la que estoy escribiendo, mi hija y yo compartimos una comida precocinada, además de compartir también una gran conversación sobre su nuevo semestre en el colegio.

Nos beneficiamos de todo tipo de dispositivos, pero no edificamos nuestra vida en torno a ellos. No hemos dejado de usar dispositivos, ni mucho menos, pero sí nos esforzamos para evitar que controlen nuestras vidas.

He aquí un ejemplo de este enfoque "casi, casi amish": decidimos no disponer de televisión en casa hasta que nuestros hijos tuvieran más de diez años (hablaré de esto más tarde), así que compramos aquella televisión encantadora que he mencionado antes cuando mi hija cumplió los diez años. Dieciocho meses más tarde, un amigo que conocía nuestra inusual forma de vida me escribió un email para preguntarme cómo estaba yendo con una televisión en casa. "Amy,

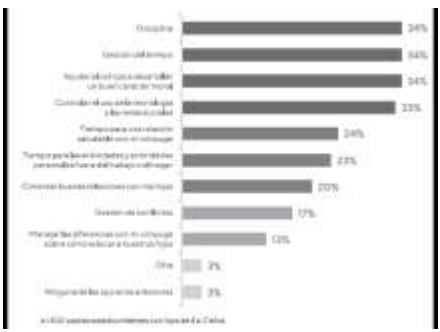
¿cómo ha cambiado nuestras vidas el tener una televisión?”, le pregunté. Sin casi levantar su mirada del libro que estaba leyendo me dijo distraídamente:

“¿Tenemos una televisión?”.

Edifica tu vida en torno a no tener televisión y, cuando tengas una, casi nada cambiará.

Las cuatro áreas más difíciles para los padres

¿Qué es para ti lo más difícil de la vida en familia y de la educación de tus hijos?



Empieza a poner en práctica los compromisos de este libro y, si tus hijos son suficientemente mayores como para poder pronunciar la palabra “no” (o incluso para conseguir atravesar la barrera de protección de internet), probablemente se quejarán, bien alto, durante dos semanas. *Tú* te quejarás durante dos semanas. Pero, muy pronto, te preguntarás por qué tardaste tanto en buscar la vida real para la que fuiste creado.

**La importancia de un pequeño empujón**

El hecho de no comprar una televisión no fue únicamente por nuestros hijos. Para mí, las imágenes en constante movimiento de la televisión son casi irresistibles y este es un problema en América, ya que en demasiados lugares públicos y hogares hay televisiones.

Con una pantalla a la vista, de repente me encuentro prestando mucha más atención a un partido de baloncesto o, incluso, al anuncio de un concesionario de coches, que a la persona que tengo delante.

Por ello, siempre intento sentarme de tal manera que no pueda ver

una pantalla, pues sé que soy incapaz de resistir el deseo de mirar. Así que elimino la tentación siempre que sea posible, sobre todo si hay una persona conmigo que merece toda mi atención (eso, por supuesto, describe a todas y cada una de las personas que han querido comer conmigo).

Supongo que podría intentar cambiar mi propio circuito interior, quizás mediante un programa de insensibilización en el que tenga que ver tantos anuncios de concesionarios que acabe por perder todo interés por ver más. O podría intentar desarrollar mi fuerza de voluntad o mi capacidad de concentración en una conversación a pesar de las distracciones.

Estos serían objetivos nobles y llegarían a ser necesarios si las pantallas fueran aún más difíciles de evitar, pero para lograr tal nivel de transformación interior se necesitaría tiempo y esfuerzo. Por ahora, la mayoría de veces me conformo simplemente con sentarme donde no haya pantallas a la vista. Es una decisión sencilla y fácil de poner en práctica que ha hecho que incontables horas en casas de amigos o en restaurantes fueran mucho más significativas y memorables de lo que hubieran sido sin esta decisión. Lo podrías llamar un *pequeño empujón*.

Tal y como popularizaron Richard Thaler y Cass Sunstein con su fascinante libro con el mismo título, los pequeños empujones son tenues cambios en nuestro entorno que facilitan acometer las decisiones que queremos tomar o que otros tomen.[2] Los pequeños empujones no suelen llevarnos a hacer algo, pero sí que ciertas decisiones sean más fáciles de emprender y más probables. No ponen tanto énfasis en cambiar algo en nuestras preferencias o en nuestra capacidad de tomar la decisión correcta, sino que simplemente presentan la mejor opción justo delante de nosotros y hacen que escoger la decisión equivocada sea más difícil. Un número creciente de estudios psicológicos sugieren que nuestro suministro de fuerza de voluntad (la habilidad de tomar decisiones difíciles que van en contra de nuestros instintos o preferencias) es limitado. Los empujones nos ayudan a tomar algunas de las decisiones buenas sin tener que usar todo nuestro valioso y limitado suministro de voluntad, dejándolo disponible para aquellos momentos en que lo necesitaremos de verdad.

El mundo que nos rodea nos da pequeños empujones todo el tiempo. Los restaurantes organizan su bufé de tal manera que la ensalada y la sopa (que cuestan al restaurante poco dinero) estén delante de la carne (que es más cara). Las tiendas de comestibles sitúan las patatas

fritas y los refrescos (con un margen de beneficio muy amplio) justo delante de nosotros mientras compramos, y la leche y los huevos (que a menudo se venden con pérdidas) en la parte de atrás. Si un director quiere que los trabajadores contribuyan en un plan de pensiones, la tasa de participación se disparará si simplemente les pregunta si desean desvincularse del plan en vez de preguntarles si quieren apuntarse.

Mi esposa, Catherine, que le da muchas vueltas a qué hacer para que toda la familia coma de forma más sana, pone la ensalada encima de la mesa casi cada noche. Creo que puedo afirmar que, si faltara la ensalada, ninguno de nosotros se levantaría para ir a buscarla (aunque sí lo hacemos para el helado), pero al estar ahí sobre la mesa, y con mi mujer pasándola a los demás, la mayoría de las noches nos la comemos. No insiste, pero nos da un pequeño empujón.

Los fabricantes de dispositivos tecnológicos se han convertido en verdaderos maestros del pequeño empujón. Cada aviso que recibes en tu *smartphone* es un empujón, no una orden o una petición, sino algo que te lleva a dejar de hacer lo que estás haciendo y redirigir tu atención a la pantalla. Unos algoritmos cada vez más sofisticados facilitan que las aplicaciones (apps) controlen el número de empujones para que no te canses de acudir a ellos. El mero hecho de tener tu *smartphone* en tu bolsillo es un pequeño empujón, un recordatorio sutil de que con un simple toque tendrás como recompensa un sinfín de información, entretenimiento y distracción. Si te sientas en el sofá y el mando a distancia de la televisión está justo delante de ti, invitándote a apretar el botón de encendido para ver lo que están dando, esto es un pequeño empujón. La televisión misma es un empujón, pues si no estuviera allí tendrías que ir a otra parte (como, por ejemplo, ¡a cenar!) para ver un

partido, una serie o, por qué no, anuncios de coches. Sin embargo, al estar ahí, es fácil tomar la decisión de quedarte y encenderlo.

Nuestros dispositivos están continuamente dándonos pequeños empujones para que tomemos ciertas decisiones. La pregunta es si estas decisiones nos están llevando a la vida que queremos tener. Yo deseo una vida de conversación y amistad, no de distracción y entretenimiento; sin embargo, cada día varias veces se me da un pequeño empujón hacia la dirección equivocada. Un elemento clave en el arte de vivir fielmente con la tecnología es establecer mejores empujones en nuestras vidas.

# Disciplinas y decisiones

A pesar de todo, los pequeños empujones nunca serán suficientes, pues apelan a nuestras debilidades y a nuestra tendencia a elegir el camino más fácil. Cambian las circunstancias a nuestro alrededor para que sea más fácil tomar las decisiones correctas, pero los empujones solos jamás desarrollarán la sabiduría y el coraje que necesitamos, por mucho que lo queramos. También necesitamos cambiar algo de nuestro interior para desarrollar la fuerza necesaria para las buenas decisiones incluso cuando todo a nuestro alrededor nos esté dando pequeños (o fuertes) empujones en la dirección equivocada. Para ello, necesitamos *disciplinas*.

Las disciplinas son parecidas a lo que los levantadores de pesas llaman *sobrecarga progresiva*. La mejor manera de ganar fuerza es trabajar los músculos hasta el límite de su capacidad actual durante un tiempo relativamente corto. Nadie puede pasarse doce horas cada día levantando pesas de un montón de kilos y nadie debería querer hacerlo. Pero si pasas una hora, varios días a la semana, haciendo este tipo de ejercicio extenuante y que requiere concentración, verás que tu fuerza va incrementando y que la tendrás para todo lo que quieras hacer. El objetivo de estar entrenando no es simplemente poder hacer más repeticiones con más peso varias veces a la semana, sino desarrollar y entrenar nuestros cuerpos a ser más sanos todo el tiempo (de hecho, parece que el entrenamiento de resistencia regular, a base de desarrollar el tejido muscular, ayuda a quemar más calorías

¡incluso cuando estamos quietos! ).3

Así es cómo funcionan también las disciplinas espirituales. Las disciplinas centrales de la vida espiritual, tal y como las han enseñado generaciones de santos cristianos, han permanecido siendo las mismas durante veinte siglos. Estas son la soledad, el silencio y el ayuno. Cada una nos lleva más allá de nuestros límites naturales y todas ellas nos dan recursos espirituales para la vida diaria que no podríamos obtener de ninguna otra manera.

Por ejemplo, muy pocos son llamados a pasar sus vidas mayoritariamente solos, pero quien no ha experimentado o no puede soportar la *soledad*, se está perdiendo una parte

esencial de la madurez (“Quien no sabe estar solo, que tenga cuidado con la compañía...

Quien no sabe vivir en compañía que tenga cuidado con la soledad", Dietrich Bonhoeffer).4

No estamos diseñados para estar en perpetuo silencio, sino para escuchar y hablar. Sin embargo, aquel que no ha experimentado o no es capaz de soportar el *silencio*, no puede entender lo que oye y ofrecerá poco cuando habla. Evidentemente, estamos diseñados para comer e, incluso, deleitarnos en la comida, pero solo es después de haber ayunado cuando podemos progresar verdaderamente a ser libres de nuestra dependencia de la comida para aliviar nuestra depresión y anestesiar nuestras ansiedades.

Las disciplinas, al llevarnos al límite de nuestras capacidades, mueven gradualmente dicho límite. Nos impulsan a convertirnos en el tipo de persona que fuimos diseñados para ser y que queremos ser. Así, por ejemplo, la disciplina del día de reposo no solo nos ayuda a separar un día de la semana para disfrutar de un descanso profundo y restaurador (con toda la preparación, concentración y compromiso que ello requiere), sino también a tomar decisiones el resto de la semana para evitar la ansiedad y el orgullo.

Las decisiones más importantes que vamos a tomar en nuestra vida no son decisiones específicas sino aquellas que apelan a nuestro estilo de vida: los pequeños empujones y disciplinas que moldearán todas las demás decisiones. Esto es verdad sobre todo en cuanto a la tecnología. Esta trae consigo diversos empujones que forman la configuración predeterminada de nuestra cultura, que busca lo fácil en todo momento. Debido a que la tecnología está volcada en hacer nuestra vida más fácil, nos aleja de las disciplinas, especialmente de aquellas que tratan de despegarnos de la propia tecnología.

Si queremos una vida mejor, tanto para nosotros mismos como para nuestra familia, deberemos elegirla, y la mejor forma de hacerlo es darnos pequeños empujones y disciplinarnos a nosotros mismos hacia el tipo de vida que realmente queremos.

Organizaremos nuestros hogares y nuestro estilo de vida de tal manera que sea más fácil tomar la decisión correcta; y debido a que la decisión correcta implica a menudo fuerza y coraje, estableceremos períodos de intenso esfuerzo o difícil abstinencia que nos ayuden a tomar la decisión correcta cuando más nos cueste.

**Así que este es el plan**

El resto del libro plantea los diversos compromisos que podemos

asumir para conseguir una vida mejor. He sugerido “diez compromisos” para una saludable vida familiar con tecnología, uno en cada capítulo del libro. Tranquilos, ¡los diez compromisos no son lo mismo que los Diez Mandamientos! Aunque recomiendo encarecidamente cada uno de ellos, descubrirás, a medida que vayas leyendo, que nuestra familia no los ha mantenido todos igual de bien (y me doy cuenta de que lo mismo sucede con los Diez Mandamientos).

Es posible que tu familia decida enfatizar algunos de estos compromisos más que otros o,

incluso, dejar a un lado uno o dos de ellos. También es posible que existan otros compromisos que son importantes para tu familia que no están incluidos en el libro.

Simplemente, presento un buen punto de partida para que podamos darnos un pequeño empujón y disciplinarnos en la dirección correcta.

Los diez compromisos empiezan con tres decisiones que son especialmente fundamentales.

La primera y más importante de ellas es *elegir el carácter*, es decir, hacer del cultivo de la sabiduría y del coraje la misión de nuestra familia, tanto para los niños como para los adultos.

Vivimos en un mundo complejo y cambiante y los padres de hoy lo están sufriendo. Casi ocho de cada diez padres (78%) creen que es más difícil criar a los hijos hoy que cuando sus padres los criaron a ellos. Monitorizar el uso tecnológico encabeza lo que, según creen, contribuye a esta dificultad. En segundo y tercer lugar, lo que los padres identifican más a menudo como lo que les hace sentir más incapaces de controlar y que es de alcance mundial son: un mundo cada vez más peligroso y una falta de valores comunes. Las consecuencias de estas dificultades parecen tan nefastas que preocupan más a los padres que factores más cercanos o personales como son la situación económica, el *bullying* en la escuela o las altas presiones académicas.

La segunda es *adaptar el espacio*, es decir, tomar decisiones sobre el espacio donde vivimos y situar el desarrollo del carácter y la creatividad en el corazón de nuestro hogar.

Por último, debemos *estructurar el tiempo* mediante el desarrollo de ritmos en nuestros días, semanas y años que faciliten poder conocernos más profundamente los unos a los otros, a Dios y a nuestro

mundo.

Así que, en la primera parte del libro, empezaremos con estas tres decisiones básicas, el fundamento de todo lo demás.

En la segunda parte, consideraremos algunos de los pequeños empujones y disciplinas que podemos adoptar cada día para tener una vida con tecnología más saludable, desde el momento en que nos despertamos hasta que nos acostamos.

Finalmente, en la tercera parte, veremos dos de las mayores tareas por las que fuimos creados: alabar a Dios con todo nuestro corazón, alma, mente y fuerza, y cuidarnos los unos a los otros en los momentos más vulnerables: el nacimiento, las enfermedades graves y la muerte.

Este libro no solo trata de las redes sociales o, incluso, de las pantallas, sino de cómo vivir una vida llena y floreciente. Quizás, incluso descubriremos que la tecnología, cuando se halla en su lugar adecuado, puede ayudarnos a conseguir la vida que queremos.

DIEZ

COMPROMISOS

TECNOLÓGICAMENTE SABIOS

1.

Desarrollamos sabiduría y coraje en familia.

2.

Queremos crear más y consumir menos. Por eso, llenamos el centro de nuestro hogar con aquello que recompensa la habilidad y el compromiso activo.

3.

Estamos diseñados para un ritmo de trabajo seguido de descanso. Por eso, una hora al día, un día a la semana y una semana al año apagamos nuestros dispositivos y alabamos, disfrutamos de la comida, jugamos y descansamos juntos.

4.

Nos despertamos antes de que lo hagan nuestros dispositivos y los apagamos antes de irnos a dormir.

5.

Nuestro objetivo es “no usar pantallas antes de los diez años” tanto en la escuela como en casa.

6.

Utilizamos las pantallas con un propósito y las usamos juntos, en vez de utilizarlas sin propósito y a solas.

7.

El tiempo que pasamos en el coche es para conversar.

8.

Cada cónyuge conoce las contraseñas del otro y los padres tienen acceso total a los dispositivos de sus hijos.

9.

Aprendemos a cantar juntos en vez de dejar que la música grabada y amplificada domine nuestras vidas y alabanza.

10.

Estamos presentes físicamente en cada acontecimiento importante de la vida.

Aprendemos a ser humanos cuando estamos completamente presentes durante los momentos de más vulnerabilidad. Esperamos poder morir entre los brazos de otro.

1. Nancy Sleeth, *Almost Amish: One Woman’s Quest for a Slower, Simpler, More Sustainable Life* [Casi amish: La búsqueda de una mujer para una vida más lenta, más simple y más sostenible] (Carol Stream, IL: Tyndale House, 2012).

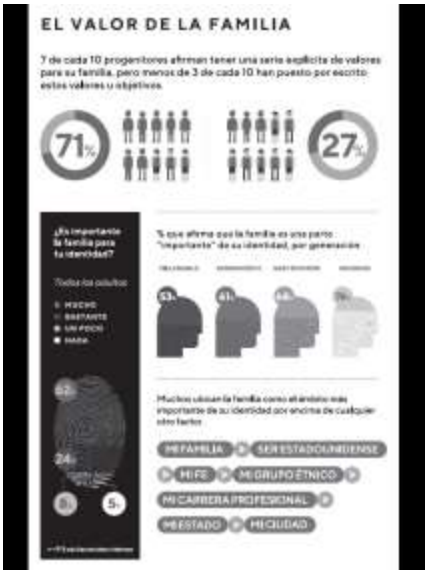
2. Richard H. Thaler y Cas R. Sunstein, *El pequeño empujón: El impulso*

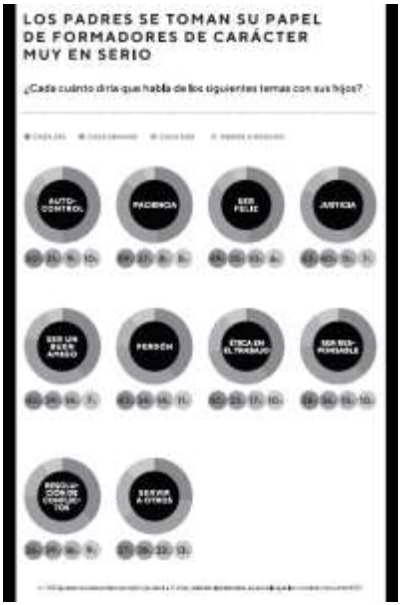
*que necesitas para tomar mejores decisiones sobre salud, dinero y felicidad* (Pensamiento/Taurus, 2010).

3. Véase, por ejemplo, Catherine de Lange, “No Pain, No Gain? Getting the Most out of Exercise” [¿Quién arriesga no gana? Sacando el máximo partido del ejercicio], *Guardian*, 13 de enero de 2014, https://www.theguardian.com/science/2014/jan/13/no-pain-no-gain-exercise-

heart-health-dementia-cancer.

4. Dietrich Bonhoeffer, *Vida en comunidad* (Ediciones Sígueme, 2005).






**PARTE UNO**

## Las tres decisiones clave

# para una familia tecnológicamente sabia

## 1. Elegir el carácter

**Desarrollamos sabiduría y coraje en familia.**

Para entender hasta qué punto tiene que ser de radical nuestra visión de la tecnología en la vida familiar, debemos comprender porqué la tecnología es tan diferente de cualquier otra invención humana anterior, es decir, porqué es tan radicalmente nueva. También debemos entender el significado de la familia, algo radicalmente antiguo y en grave peligro de ser olvidado.

Primero, definamos lo que queremos decir con tecnología.

La tecnología es lo que hace que nuestras vidas sean tan diferentes de las de aquellos que vivieron antes que nosotros, incluyendo nuestros abuelos e, incluso, nuestros padres.

La tecnología funciona y está en todas partes.

Las *herramientas* han existido desde el inicio de la humanidad, pero en este libro quiero usar la palabra *tecnología* para englobar algo más que las herramientas que desde siempre ha utilizado el ser humano. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, las herramientas eran bastante limitadas, pues no estaban en todas partes, sino que se encontraban en lugares específicos: o en el campo (herramientas agrícolas), en la cocina (utensilios para cocinar) o en el cobertizo (herramientas de trabajo). Y, aunque las herramientas nos *ayudaban* a hacer nuestro trabajo, no podían *funcionar* solas. El sueño de tener una herramienta que pudiese trabajar sola pertenecía únicamente al mundo de la magia y la fantasía (como, por ejemplo, el sueño del aprendiz de brujo sobre una escoba que barriese sola).

A pesar de que las herramientas facilitaban el trabajo humano, no eran necesariamente fáciles de usar. Pregunta a cualquiera que haya intentado utilizar un martillo con destreza o

¡una motosierra! Para aprender a emplear una herramienta se necesita paciencia y práctica.

Sin embargo, no solo vivimos en una era con mejores herramientas,

sino en la era de la tecnología, que nos ofrece maneras completamente nuevas de realizar nuestro trabajo en el mundo. Debajo de un mueble de nuestra sala de estar está aparcado exactamente el tipo de siervo con el que soñó el aprendiz de brujo: un robot aspirador que, una vez a la semana, sale de su guarida y barre toda la planta solo (su trabajo no es perfecto y requiere algo de mantenimiento, por lo que no es exactamente como el aprendiz de brujo imaginó, ni tampoco como nosotros lo imaginamos cuando lo compramos. El lado positivo es que el sueño del aprendiz de brujo se convirtió en una pesadilla de escobas fuera de control que no paraban de multiplicarse, mientras que nuestro robot, hasta ahora, no ha engendrado centenares de pequeños robots aspiradores locos. Quizás sucederá con el próximo modelo).

Nuestras vidas están, cada vez más, colonizadas por cosas que no solo nos ayudan a llevar a cabo una tarea determinada, sino que la realizan por nosotros y, por si no fuera suficiente, casi no requieren esfuerzo o aprendizaje alguno (como veremos, esto está muy relacionado con el papel que creemos que debería tener la tecnología en la educación). El mayor cumplido que hoy en día le puedes hacer a un dispositivo tecnológico es: “¡Funciona solo!”.

Al mismo tiempo, la tecnología se halla cada vez menos limitada a un espacio específico.

Tomemos como ejemplo los teléfonos. ¿Te acuerdas de los teléfonos con cable que, para usarlos, tenías que ir a un lugar concreto de la casa? Yo crecí con estos teléfonos y casi no puedo recordarlos.

Ahora, la tecnología está por todas partes. No me refiero únicamente a las pantallas luminosas y a los dispositivos digitales, sino a todo el aparato de lo “fácil y omnipresente”

que ha surgido en el lapso de una vida humana.

La tecnología moderna ha aprovechado el espectro electromagnético de alta energía, por lo que literalmente fluye por nuestro cuerpo inundándolo a cada momento (¡a menos que lleves un gorro o traje de papel de aluminio!).

La tecnología moderna está *en* nuestros cuerpos, en forma de drogas e implantes de varios tipos cada vez más sofisticados, así como las numerosas hormonas y polímeros que se desprenden de la actividad humana y acaban en los sistemas hidráulicos y que, de allí, pasan a las plantas y a los animales que comemos, acabando así en nuestros cuerpos y en los de nuestros hijos (en un estudio científico basado en

los datos de la National Health and Nutrition Examination Survey en 2004, se encontró que el 93% de los sujetos presentaban muestras del compuesto químico BPA en su orina).5

Para la mayoría de parejas del mundo moderno, la tecnología está presente durante una de las experiencias más íntimas y vulnerables que puede tener el cuerpo: el 77% de las parejas casadas en Estados Unidos usan regularmente algún método de anticoncepción.6

Nuestros antepasados tenían sus propios modos de evitar la fecundación, pero nosotros disponemos de *tecnología* anticonceptiva, que "funciona" mucho mejor (a menudo, sin que tengamos que pensar en ello o "usarla" de forma activa) y es mucho menos invasiva o perceptible de lo que nuestros antepasados pudieran haber imaginado jamás.

Incluso lo que consideramos "alta tecnología" puede pasar de ser un tipo de herramienta a un tipo de tecnología más perfecto. En sus inicios, internet era más bien una herramienta: las personas "se conectaban", tenían que hacer algo de forma activa, y podía ser algo complicado y lento. Ahora funciona solo. No tienes que hacer nada. Es como el aire: está en todas partes.

A menudo, la gente menciona la ciencia y la tecnología en la misma frase, pero en realidad son muy diferentes. Resulta que estoy casado con una científica y sé lo mucho que trabaja para que sus experimentos den los resultados correctos y lo mucho que sus estudiantes tienen que esforzarse para entender las bases matemáticas de la ciencia moderna. En su laboratorio, tanto ella como sus estudiantes aún trabajan con utensilios (que, por muy increíblemente sofisticados que sean, no dejan de ser utensilios) que, para usarlos bien, se necesita formación y esfuerzo.

La tecnología surge del éxito asombroso de la ciencia moderna y del trabajo duro de los científicos, pero no tiene nada que ver con la ciencia.

La ciencia es difícil; la tecnología, fácil.

# Fácil y omnipresente

Todo ello ha sucedido, a efectos prácticos, en más o menos dos generaciones. En cuanto a las cuestiones más fundamentales, aún somos como cualquier otra generación que haya existido; como cualquier generación anterior, hemos sido diseñados para relacionarnos los unos con los otros y con nuestro Creador; como cualquier generación anterior, vivimos en cuerpos que son a la vez bellos y molestos. Hace miles de años, "Moisés, el hombre de Dios" escribió estas palabras: "Algunos llegamos hasta los setenta años, quizás alcancemos hasta los ochenta, si las fuerzas nos acompañan. Tantos años de vida, sin embargo, solo traen pesadas cargas y calamidades: pronto pasan, y con ellos pasamos nosotros" (Sal.

90:10). Estas palabras son tan verdaderas hoy como cuando fueron escritas.

Sin embargo, respecto a una cuestión central, vivimos una vida que incluso nuestros abuelos no imaginaron jamás ni podrían comprender totalmente: un mundo donde el sueño tecnológico de lo "fácil y omnipresente" se ha hecho realidad (o se está haciendo realidad) ante nuestros ojos. En tiempos de nuestros abuelos, viajar en avión era raro, exclusivo y un poco peligroso; ahora, es una de las cosas más seguras que puedes hacer. Es probable que, en pocos años, otro tipo de transporte haga un salto parecido para dejar de ser una

"herramienta" y convertirse en "tecnología", de requerir habilidad para usarlo a funcionar por sí solo. Me refiero a los coches (que, finalmente serán *auto* móviles, cosas que se mueven por sí solas). Cuando nuestros nietos sean adultos, es posible que viajar en coche (de momento, una de las cosas más peligrosas que puedes hacer) se convierta en algo tan seguro y pasivo como lo es viajar en avión para la mayoría de nosotros.

Estamos experimentando la mayor revolución de lo "fácil y omnipresente" que el mundo ha vivido jamás. Y es posible que este solo sea el principio.

Todo ello estaría bien; y la verdad es que, en su sitio, *está* bien.

Sin embargo, no es lo mejor para nuestras familias, y te explicaré por qué.

**¿Para qué existe la familia?**

Me gustaría sugerir una idea bastante radical sobre el propósito de la familia: la familia existe para formar *personas*. Ser una persona es un regalo, como también lo es la vida: nacemos como seres humanos creados a la imagen de Dios. Sin embargo, aunque en cierto sentido una persona es simplemente lo que *somos* como seres humanos, también tenemos la capacidad de *llegar a ser*, es decir, de crecer en habilidades que en un principio solo están presentes en nosotros de forma potencial.

La familia nos moldea de infinitas maneras. En este libro, quiero centrarme en dos cualidades fundamentales que la familia forma en cada uno de nosotros. La familia nos ayuda a convertirnos en personas que han adquirido *sabiduría* y *coraje*.

La sabiduría es más que *conocimiento*, la acumulación de información sobre aspectos concretos del mundo. La sabiduría implica una comprensión; y debe ser una comprensión que, específicamente, modifica nuestras acciones. Es saber, en un mundo tremendamente complejo, qué es lo correcto (lo que más honra a nuestro Creador y al resto de su creación).

Es por ello por lo que, en los Salmos y en Proverbios de la Biblia hebrea, el necio es aquel que no conoce a Dios, no entiende a los demás seres humanos e, incluso, no se entiende a sí mismo ("Al necio no le complace el discernimiento; tan solo hace alarde de su propia opinión" [Pr. 18:2], lo que me recuerda mucho a las redes sociales). Un necio puede saber muchas cosas, pero desconoce lo que significa ser una *persona*. El necio tampoco entiende cómo debe actuar para que las personas de su alrededor florezcan, ni qué hacer para que él mismo florezca. Es posible que el necio tenga estudios, pero no comprende.

Cuando actúa, los resultados acaban siendo, tarde o temprano, divertidísimos y nefastos en igual medida.

Dentro de la familia suceden (o deberían suceder) dos acontecimientos importantes. En primer lugar, descubrimos lo necios que somos. No importa lo grande que sea tu casa, jamás tendrá el suficiente espacio como para esconder tu necedad de las personas que viven contigo día tras día. Malinterpretamos a los demás, nos malinterpretamos a nosotros mismos y, ciertamente, malinterpretamos a Dios (cuando finalmente nos acordamos de Él).

En nuestras familias, vemos las consecuencias de esta

malinterpretación. El estar siempre ocupado, la holgazanería, la hosquedad, el mal humor, el querer evitar cualquier conflicto, el enojo ante los desacuerdos... Vivir en familia es un larga lección de lo necios que pueden llegar a ser tanto los niños como los adultos.

Aun así, en la familia sucede (o debería suceder) otro acontecimiento increíble: nuestra necedad es vista por todos y es perdonada y amada. Tal como lo expresó el escritor británico G. K. Chesterton en su libro *Charles Dickens*, este es el secreto de un "matrimonio normal y feliz":

Un hombre y una mujer no pueden vivir juntos sin tener contra el otro un tipo de chiste eterno. Cada uno ha descubierto que el otro es un necio, pero un necio excelente. Esta locura tan inmensa, a la vez tan repulsiva y maravillosa, es lo que todos descubrimos acerca de aquellos con los que mantenemos un contacto íntimo; y es la única base duradera para el afecto e, incluso, el respeto.7

De alguna forma, cuando descubrimos que somos necios excelentes, también empezamos a desarrollar la sabiduría. Esto mismo nos pasó a todos mientras crecíamos y pasamos de ser aquel niño o niña que ingenuamente pensaba que todos los juguetes eran suyos a un adulto capaz de demostrar empatía y abnegación. También nos ocurre a los padres, quienes, a medida que cuidamos de nuestros hijos, vamos descubriendo lo egocéntricos e impacientes que podemos ser y empezamos a adquirir una capacidad más profunda para amar.

Todas las cosas importantes que hacemos como familias suponen un desarrollo de la sabiduría.

En algunas culturas, los matrimonios son concertados por los padres en nombre de sus hijos. Esta decisión sobre con quién debería casarse un hijo es la acción culminante del reconocimiento de este hijo o hija a punto de convertirse en adulto, su papel en la sociedad y el compañero más adecuado según sus regalos y posición social. Se trata de la acción final de los padres, en la que se demuestra su sabiduría y los años invertidos en sus hijos.

Concertar un matrimonio entraña mucho más que un mero conocimiento y requiere una perspectiva madura de la vida que, se supone, los jóvenes aún no poseen.

En Estados Unidos, evidentemente, la mayoría de los matrimonios no han sido concertados por los padres y, a menudo, la boda tiene lugar mucho después de que los hijos hayan dejado la casa de sus padres. Sin embargo, muchas familias estadounidenses siguen otro proceso

que ha ocupado su lugar, una última decisión en la vida del hijo que requiere mucha sabiduría ¡y que es, incluso, más caro que una boda! Se trata de conseguir entrar en la universidad.

Mi familia, con dos adolescentes, está navegando en medio de este proceso: la búsqueda de universidades, el envío de solicitudes, el proceso de admisiones, la toma de decisiones y la financiación. Para poder navegar en medio de un proceso tan complicado se necesita mucho *conocimiento* por parte de cada miembro de la familia. Sin embargo, la decisión final sobre la universidad requiere mucho más que un montón de información sobre

universidades, solicitudes y ayudas económicas. Todos nosotros, incluyendo el hijo o hija que va a asistir a la universidad, debemos reunir toda la sabiduría (y dinero) que tengamos.

Hoy en día, es muy fácil obtener conocimiento, quizás es demasiado fácil si tenemos en cuenta la catarata de resultados que encontramos cada vez que buscamos cualquier palabra o frase que podamos imaginar. Pero no podemos buscar sabiduría o, al menos, no por internet. Además, es tan escasa y valiosa como lo ha sido siempre (y, teniendo en cuenta la complejidad de nuestras vidas modernas, es posible que sea más escasa y valiosa que nunca).

**Lo que debemos hacer aunque nos aterre**

Aunque lo único que necesitáramos fuera sabiduría, este ya sería reto suficiente; pero no es lo único. No solo necesitamos comprender nuestro lugar en el mundo y la manera correcta de proseguir, sino que también precisamos la convicción y el carácter para actuar.

Y esto es lo que significa tener coraje. La palabra antigua para ello es *virtud*, una palabra que, en nuestro lenguaje común, se ha visto reducida a algo así como “cordialidad” o, peor aún, un tipo de rechazo farisaico del mal comportamiento. Sin embargo, no podemos permitirnos olvidar el significado más antiguo y profundo de esta palabra: los aspectos del carácter que nos permiten actuar con coraje frente a la adversidad.

La vida es difícil. De hecho, si intentas vivir correctamente, es decir, con sabiduría, la vida se va haciendo *más* difícil (al final, la vida acaba siendo difícil para todos los que intentan evitar las dificultades). Y, aunque no es nada fácil saber lo que deberíamos hacer, aún lo es menos actuar según lo que sabemos que deberíamos hacer, ya que, la mayor parte del tiempo, lo más amable, lo más honesto y lo más sabio

que podemos hacer nos da miedo, es difícil, doloroso y, en ciertos casos, peligroso.

Era consciente, sin la menor duda, de que tenía que casarme con mi esposa, pero esto no impidió que pasara mucho tiempo tumbado y sin dormir la noche antes de la boda, orando por mis ansiedades y mis miedos.

Más tarde, cuando concebimos a nuestro primer hijo, sabíamos que aquel niño nonato era un regalo, pero los meses antes de su llegada produjeron una ciática terrible a Catherine y, a mí, el reto abrumador de amar a mi esposa, siempre tan sana y en forma, y ahora tan limitada y dolorida.

En todos los momentos de mayor conflicto en nuestro matrimonio y en nuestras amistades más profundas con otros, la vía de la sabiduría siempre ha sido la misma: mantenernos comprometidos, ser fieles y no perder la esperanza; y lo cierto es que, a veces,

mantenernos comprometidos y tener fe y esperanza ha supuesto un reto mucho mayor del que habíamos podido imaginar.

Por lo general, hasta ahora hemos sido increíblemente afortunados con nuestras vidas, aunque no cabe duda de que las mayores dificultades aún están por venir. Hemos vivido suficientes años como para comprenderlo. Hemos visto amigos sufriendo y caminando en medio de las aflicciones que la vida, la muerte, la lealtad y la traición pueden traernos.

Somos más sabios que cuando éramos más jóvenes, pero ¿podremos enfrentarnos a cualquier situación con la misma gracia y paz que hemos visto en otros? ¿Cómo podemos llegar a ser personas que viven la vida con sabiduría y coraje?

La única forma de poder lograrlo es *junto a otros*. Necesitamos personas que nos conozcan de verdad y conozcan también las complejidades y dificultades de nuestras vidas hasta tal punto que no podamos ocultarlas. Y necesitamos personas que nos amen, que se comprometan con nuestras vidas sin que lo merezcamos y sin condiciones, que nos ayuden a florecer y a crecer sin que les importe lo que hacemos; personas tan comprometidas con nosotros que no dejen que nos quedemos donde estamos.

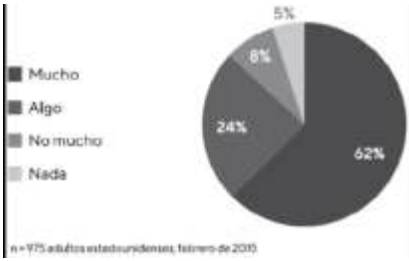
Si no tienes personas así en tu vida, que te conozcan y te amen de manera radical, es muy poco probable que llegues a desarrollar sabiduría o coraje. Es posible que te vuelvas más inteligente o, incluso,

que obtengas más éxito, pero es muy poco probable que crezcas en un conocimiento profundo de ti mismo y de tu complicado llamamiento a convertirte en alguien sabio o valiente. Simplemente, somos demasiado buenos en engañarnos a nosotros mismos y pensar que somos mejores de lo que en realidad somos. Aquellos que nos conocen más profundamente saben la verdad, aunque también son los que ven más claramente quiénes podemos llegar a ser.

No cabe duda de que estas personas pueden ser amigos. Durante la adolescencia, concretamente, nuestros amigos juegan un papel importante a la hora de ayudarnos a desarrollar sabiduría y coraje. Sin embargo, es aquella amistad inusual, suficientemente amplia, íntima y, sobre todo, duradera y comprometida, la que realmente descubre nuestra insensatez y cobardía más profundas y saca a la luz nuestra capacidad más recóndita para la sabiduría y el coraje. Las amistades que llegan a tal grado de honestidad y compromiso, acaban pareciéndose enormemente a una familia. Para la mayoría de nosotros, la familia es el espacio donde se nos conoce y se nos cuida de la forma más completa y duradera. La familia estaba allí cuando naciste. Si eres afortunado, tu familia estará allí en el momento de tu muerte. En los momentos más vulnerables de la vida, nuestra esperanza es tener a la familia a nuestro lado.

La mayoría de estadounidenses afirma que la familia es una parte esencial de su identidad

¿Es importante la familia para formar tu identidad personal?



# La primera familia

El término *familia* puede malinterpretarse ya que lo que entendemos por “familia” en Estados Unidos y lugares parecidos ha sido determinado por desarrollos recientes en la cultura y, sin duda alguna, la tecnología.

Hasta hace muy poco tiempo, y en un pequeño rincón del mundo, el término “familia”

significaba, principalmente, un padre, una madre y sus hijos biológicos viviendo juntos en un hogar unifamiliar. Puede que este significado describa tu propia situación pasada o actual (ciertamente, describe la situación de mi esposa Catherine y nuestros hijos, Timothy y Amy, durante más o menos la última década). Pero es posible que no se parezca en nada en cómo es tu vida actualmente: según la Oficina del Censo de los Estados Unidos, esta acepción solo es aplicable al 20% de los hogares estadounidenses en el 2012.8

Sea cual sea tu situación, este libro es para ti, ya que, a pesar de que no todos vivamos con nuestros hijos en un hogar unifamiliar, todos tenemos una familia o, al menos, según el plan de Dios, todos podemos tenerla.

Como cristiano, no creo que la familia biológica sea el espacio principal donde debemos ser conocidos y amados de una forma que nos lleve a la sabiduría y al coraje. Al fin y al cabo, Jesús habló muy duramente sobre la familia biológica ordinaria. Afirmó que el tipo de sabiduría y coraje que procede de él separaría a hijos de sus padres y a hermanos de sus hermanas, tal y como sucedió en su día y como continúa ocurriendo a veces en la actualidad. Cuando sus propios familiares biológicos llegaron a un hogar donde Jesús estaba enseñando y sanando, e intentaron convencerle para que volviera a casa y no fuera tan mesiánico, él miró a su alrededor y dijo: “¿Quién es mi madre, y quiénes son mis hermanos?... Mi hermano, mi hermana y mi madre son los que hacen la voluntad de mi Padre que está en el cielo” (Mt. 12:48-50).

La primera familia para todo aquel que quiera conseguir la sabiduría y coraje de Jesús es la iglesia, la comunidad de discípulos que ponen sus ojos en Jesús para moldear su entendimiento y carácter. La iglesia es, y puede llegar a ser, lo que una familia biológica no

logra ser. No importa si tus padres aún viven (o si eran afectuosos), no importa si tienes pareja, o hijos, o hermanos/as o primos/as. Tienes una familia en la iglesia.

Es cierto que no todas las iglesias están a la altura de estos ideales (como tampoco lo están muchas familias), pero, como primera familia, la iglesia es donde aprendemos a convertirnos en las personas que fuimos diseñadas para ser. Esta es la razón por la que los primeros cristianos, que no estaban emparentados y que, de hecho, procedían de comunidades étnicas y económicas completamente distintas, se llamaban los unos a los otros *hermanos* y *hermanas*.

Sin embargo, para que la iglesia sea nuestra primera familia, no puede ser simplemente una reunión amigable semanal. Los primeros cristianos se reu-nían en hogares que no eran residencias unifamiliares, sino que se trataba de "hogares" grecorromanos, donde solían convivir varias generaciones, así como tíos y tías, clientes y trabajadores no remunerados de las *paterfamilias*. La iglesia también era un hogar, una reunión de personas con y sin parentesco unidas por la gracia y la búsqueda de la santidad.

La casa donde trajimos Catherine y yo a nuestro hijo, hace ya diecinueve años en el momento de escribir esto, no era un hogar "unifamiliar". Se trataba de una casa de tres pisos que compartíamos con otro matrimonio y dos mujeres solteras. Todos nosotros éramos hermanos y hermanas en Cristo intentando ser una pequeña expresión del hogar de Dios en la ciudad donde vivíamos. Cuando aún no teníamos hijos, Catherine y yo habíamos vivido con compañeros solteros y, antes de casarnos, ambos habíamos vivido en comunidades cristianas intencionales con otros hombres y mujeres (después de graduarme, viví en una casa donde los cinco habitantes compartimos la misma cuenta bancaria durante varios años). Todos estos hogares eran expresiones de la "casa de Dios" y desempeñaron un papel esencial en nuestra formación como personas.

Así que aquí está la maravillosa y complicada verdad. Para que nuestras familias sean todo lo que fueron diseñadas para ser, escuelas de sabiduría y coraje, deberán parecerse más a la iglesia, hogares donde somos moldeados activamente para ser algo más de lo que nuestra cultura nos pediría ser. Y para que nuestras iglesias sean todo lo que fueron diseñadas para ser, deberán parecerse más a una familia, lugares similares a núcleos familiares llenos de vida donde todos somos cuidados y estimulados para convertirnos en las personas que fuimos diseñados para ser y que podemos ser.

Siempre hemos necesitado una comunidad más amplia que el núcleo familiar y solitario para florecer y, sin duda, lo necesitamos hoy. Prácticamente ninguno de los compromisos de este libro puede realizarse en esa unidad familiar mínima y la tecnología, con todo lo que nos ofrece, supone una de las mayores amenazas que jamás haya concebido la sociedad humana para la formación de personas sabias y valientes, la razón de ser de la familia y la comunidad de verdad.

**Fruta hueca**

Por favor, no pienses que estoy afirmando que la tecnología es mala. De hecho, diría que es *muy buena*. Los cristianos han heredado la historia judía en que el mundo debe ser atendido y desarrollado por el ser humano, con su capacidad única para recordar, razonar y usar su talento. Una vez estos portadores de la imagen de Dios fueron situados en la creación, "Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno" (Gn. 1:31).

Parte de lo que Dios consideró como "muy bueno" es la capacidad humana de descubrir y desarrollar todo el potencial en el increíble cosmos de Dios. El ser humano tardó miles de años para entender la relación entre la electricidad y el magnetismo, cómo aprovechar de forma eficaz las asombrosas reservas de energía de la tierra y descubrir las propiedades de los materiales a escalas minúsculas; pero todo ello existía ya desde el principio, esperándonos. La tecnología es el ejemplo más actual (y, en muchos sentidos, el mejor) del fruto que nuestra semejanza de Dios debía producir.

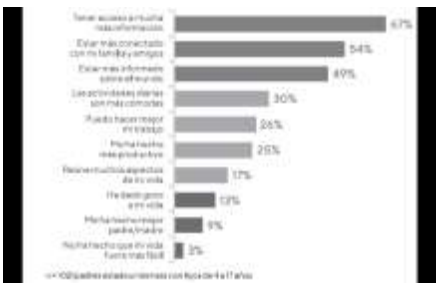
Sin embargo, la tecnología solo es buena si puede ayudarnos a convertirnos en las personas que fuimos diseñados para ser. Seamos honestos con nosotros mismos y comparémonos, y la sociedad en la que vivimos, con las generaciones anteriores que no se beneficiaron del acceso fácil y constante que ofrece la tecnología moderna. Sin duda, si nos comparamos con aquellos que vivieron hace solo un siglo, estamos más conectados globalmente, estamos más informados sobre muchos aspectos del mundo, en cierto modo somos más productivos y, gracias al GPS y a Google Maps, sin duda estamos menos perdidos. Pero, ¿somos más pacientes, amables, misericordiosos, valientes, comprometidos y creativos que ellos? Y, si lo somos, ¿cuánto crédito deberíamos darle a la tecnología?

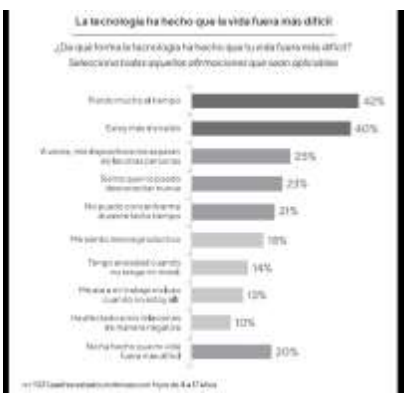
Solo sé esto: No puedo imaginar trabajar tanto como mi abuelo y mi abuela, que eran productores de leche en el oeste de Illinois. Se levantaban diariamente antes de que amaneciera y trabajaban por menos del sueldo mínimo de un jornalero, casi cada día de sus vidas.

Tampoco puedo imaginar ser tan ahorrador como mi abuela materna, quien no gastaba ni en lujos ni en cosas básicas para ahorrar para el futuro y poder pagar la mayor parte de mi educación universitaria y la de mis primos.

La tecnología ha hecho que la vida fuera más fácil, pero no más feliz

¿De qué formas ha hecho la tecnología que tu vida fuera más fácil? *Selecciona todas aquellas afirmaciones que sean aplicables*




Nuestra vida es *más fácil* que la de nuestros abuelos de innumerables maneras, pero, en lo que realmente importa (como, por ejemplo, la sabiduría y el coraje), es más difícil defender que nuestra vida es, por lo general, *mejor*. Quizás, y solo quizás, tampoco es peor, pero esto es exactamente lo que deberíamos esperar si lo que realmente importa a la hora de convertirnos en personas no tiene nada que ver con lo fácil que es nuestra vida (y, en cambio, tiene mucho que ver con la manera en la que lidiamos con las dificultades que vamos encontrando en nuestro camino).

La tecnología ha hecho que la vida fuera más difícil

¿De qué forma la tecnología ha hecho que tu vida fuera más difícil?

*Selecciona todas aquellas afirmaciones que sean aplicables*

Deberíamos celebrar y estar encantados con los frutos de la tecnología. En estos momentos, estoy escribiendo mediante un programa de *software* cuidadosamente diseñado, visualizado en una fantástica pantalla de alta definición y alimentado por un sistema operativo refinado y elegante. Sobre mis oídos se encuentran unos auriculares exquisitamente equilibrados que me costaron lo mismo que el salario de dos horas de trabajo y que reproducen una música creada, en parte, con sintetizadores y secuenciadores avanzados. Sería de mala educación negar todo lo bueno que nos ofrecen estos regalos tecnológicos y, en especial, la fiabilidad y el acceso fácil y constante a la electricidad y el calor alimentado con gas natural en una noche de diciembre.

La tecnología no es solo buena, es muy buena. Pero, ¿hace de mí alguien que podría contribuir en algo de valor duradero para mi familia, mis vecinos, mi sociedad y nuestro mundo roto?

Aquí está el quid de la paradoja: La tecnología es genial, la encomiable expresión de la creatividad humana y el cultivo del mundo. Sin embargo, en el mejor de los casos, es neutral en cuanto a la formación de seres humanos que puedan crear y cultivar como fuimos diseñados para hacerlo.

La tecnología es buena en su servicio al ser humano. Incluso, en su forma de tecnología médica o de comunicación, puede salvar vidas. Pero no aporta nada para formar seres humanos en aquello que los hace dignos de ser servidos y salvados.

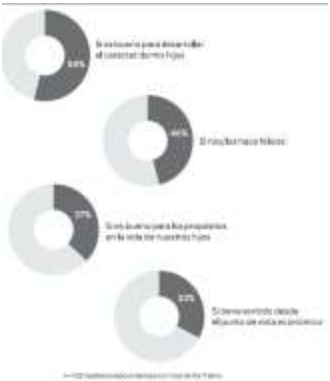
La tecnología es una expresión increíble de la capacidad humana, pero todo lo que sea fácil y omnipresente no hace nada (o casi nada) para *formar* estas capacidades humanas.

Debido a que formar nuestra capacidad como seres humanos es de lo que trata la familia, la tecnología es, en el mejor de los casos, un factor neutral en lo que es realmente importante en nuestras familias. Frecuentemente no se trata del mejor de los casos, porque a menudo nosotros no nos hallamos en nuestro mejor momento, especialmente cuando se trata de nuestro día a día con las personas que tenemos más cerca. En el lugar más íntimo de nuestro hogar, donde tiene lugar el trabajo humano más profundo de nuestra vida, la tecnología nos distrae y nos sustituye demasiado a menudo, lo que socava el

verdadero trabajo de convertirnos en personas de sabiduría y coraje.

# La mejor vida

Aquí es donde debemos empezar si vamos a vivir como familias que florecen en una era donde todo es de fácil acceso: vamos a tener que decidir, juntos, que nada es más importante que convertirnos en personas de sabiduría y coraje. Tendremos que comprometernos para tomar todas las decisiones importantes y muchas de las menos



importantes con base en estas preguntas: ¿Me ayudará esto a ser más necio o más sabio?

¿Me ayudará esto a tener más miedo o más coraje?

Decisiones, decisiones

¿Cómo decides lo que hace tu familia (actividades, proyectos, compromisos, etc.)? *Selecciona hasta un máximo de dos* Desde el principio, deberemos enseñar a nuestros hijos que los padres no estamos aquí para hacer su vida más fácil, sino para que sea mejor. Les diremos (y mostraremos) que nada importa tanto en nuestra familia como crear un hogar donde todos puedan ser conocidos, amados y alentados a crecer. Y es entonces cuando tendremos que tomar decisiones difíciles, incluso radicales, para utilizar la tecnología de una forma muy diferente a como la usa la gente a nuestro alrededor.

Para tomar estas decisiones necesitaremos sabiduría y coraje, pero las recompensas serán increíbles.

Los estadounidenses reconocen el impacto formativo de la familia: la mayoría de los estadounidenses afirma que la familia es su fuente

principal de identidad (el 62% sostiene que su familia es muy importante para formar su identidad personal, mientras que el 24%

dice que lo es algo). Con tanto potencial formativo, ¿cómo establecen los padres los propósitos y valores en su familia? La mayoría de los padres (71%) asegura que tiene una serie de valores fijos para guiar su vida en familia, aunque pocos han escrito estos valores u objetivos para su familia (27%). Formar el carácter de sus hijos es una prioridad principal para la mayoría de los padres: a la hora de tomar decisiones como familia, el efecto de la decisión en el carácter de los hijos es el factor primordial (54%), seguido por la felicidad (46%). Además, la gran mayoría de los padres afirma tratar asuntos del carácter (dominio propio, amistades, ética en el trabajo, resolución de conflictos) con sus hijos a diario o cada semana. Los avances tecnológicos han impactado de una forma dramática a los padres, los

hijos y la dinámica de la familia. Aun así, son pocos los padres que aseguran que la tecnología les haya ayudado en la formación de carácter que tanto valoran: solo el 13%

afirma que la tecnología ha incrementado el gozo en la familia y aún un porcentaje más pequeño (9%) afirma que les ha ayudado a ser mejores padres. De hecho, la mayoría opina que la tecnología les ha llevado a perder mucho tiempo (42%) y a estar más distraídos (40%).

La familia Crouch

se somete a examen

¿Cómo se me ha dado a mí y a mi familia el poner la sabiduría y el coraje en primer lugar, las relaciones en el centro y la tecnología en el perímetro? Madre mía, realmente no puedo decir que siempre lo hemos conseguido. Yo, al menos, tengo unos patrones anticrecimiento demasiado cómodos y apegados. Algunos no tienen nada que ver con la tecnología, como, por ejemplo, mi descenso a la inactividad exhausta en el sillón más cercano para sustituir la conversación con mi familia o con Dios.

Sin embargo, demasiado a menudo, la tecnología se halla en el centro de mi búsqueda de una distracción que no requiera esfuerzo. Me encuentro leyendo distraídamente Twitter o haciendo clic en “me gusta” en Instagram. Es verdad que hay personas al otro lado de estas interacciones, pero todas son, demasiado a menudo, sustitutos de mi familia. Además, hay más de cien noches al año en las que estoy de viaje, lo que es posible gracias a las tecnologías del transporte

moderno. Viajar me da la opción de tener un trabajo interesante y me ayuda a servir a un público muy amplio, pero, como modo de vida, disminuye las oportunidades del día a día para conectar con mi familia, nuestros vecinos y los amigos que tenemos cerca.

Cuando mi familia ha progresado en cuanto al carácter, a menudo ha sido resultado de un estrés agudo de conflicto: el momento en que nuestros patrones habituales se rompen y nos encontramos enfrentándonos con las emociones desbordadas de los demás. Con humildad, he tenido que cambiar ante las súplicas de mis hijos (o, en los últimos años, ante su decepción resignada) y ante la santa impaciencia de mi mujer respecto a mi pasividad.

¿Solo en nuestra familia los hombres parecen estar más dispuestos a usar la tecnología como distracción, mientras que las mujeres resisten más?

Realmente, pienso que Catherine y yo somos más sabios que cuando nos casamos y hay momentos en que me sorprendo y maravillo al ver a nuestros hijos casi adultos tomando decisiones con coraje y basadas en una perspectiva del mundo saturada del evangelio. Sin embargo, a veces me pregunto dónde estaríamos y si seríamos más sabios y valientes si las garras de una tecnología tan accesible no nos estuvieran asfixiando por completo.

5. "Blisphenol A (BPA)" [Blisfenol A (BPA)], National Insitute of Environmental Health Sciences, revisado por última vez el 15 de julio de 2015, http://www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/sya-bpa/index.cfm.

6. "Contraceptive Use in the United States" [Uso anticonceptivo en los Estados Unidos], Guttmacher Institute, septiembre 2016,

http://www.guttmacher.org/fact-sheet/contraceptive-use-united-states.

7. G. K. Chesterton, *Charles Dickens* en *The collected Works of G. K. Chesterton* [La obra completa de G. K. Chesterton], vol. 15, *Chesterton on Dicken* s [Chesterton sobre Dickens] (Ignatius, 1989), 188.

8. Jonathan Vespa, Jamie M. Lewis y Rose M. Kreider, "America's Families and Living Arrangements: 2012" [Las familias y las condiciones de vida de Estados Unidos: 2012], Oficina del Censo de Estados Unidos, agosto 2013, https://www.census.gov/

prod/2013pubs/p20-570.pdf.

## 2. Moldear el espacio

**Queremos crear más y consumir menos. Por eso, llenamos el centro de nuestro hogar con aquello que recompensa la habilidad**

# y el compromiso activo.

La mejor manera de elegir el carácter es convertirlo en parte de nuestro mobiliario.

Llena el centro de vuestras vidas (el centro literal, el corazón de vuestro hogar, el lugar donde pasáis la mayor parte del tiempo juntos) con todo lo que recompense la creatividad, las relaciones y el compromiso. Empuja hacia un lado la tecnología y otras distracciones baratas y pon en el centro todo lo que sea más profundo y duradero.

Hace tiempo, esto era lo natural, o lo inevitable. Casi todas las casas tenían un *hogar*, o chimenea, y el fuego daba calidez, luz, calor para cocinar y también entretenimiento con sus llamas bailarinas y su resplandor característico. La palabra latina para ello, *focus*, nos recuerda que hubo un tiempo en que el fuego era el centro de nuestras casas.

El fuego es una herramienta maravillosa, una de las primeras herramientas humanas.

Sin embargo, no es *tecnología* en el sentido con el que uso la palabra en este libro: la tecnología es simple, fácil y omnipresente; el fuego es peligroso y difícil de manejar.

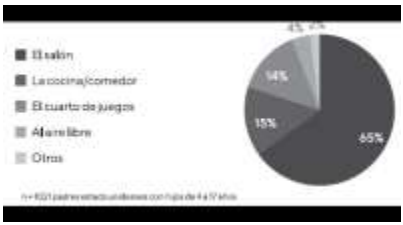
Controlar un fuego, en el exterior o en el interior, requiere habilidad, trabajo y cuidado.

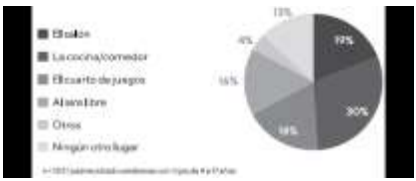
Al mismo tiempo, el fuego es hermoso e hipnótico. Es una de las pocas cosas de la naturaleza que brilla por sí sola. Casi todo lo demás simplemente refleja la luz que procede de un reactor de fusión convenientemente ubicado a unos 150 millones de kilómetros de nuestro planeta (y que brilla tanto que ni siquiera podemos mirarlo directamente). Pero el fuego terrestre genera su propia luz y nuestros ojos se sienten atraídos hacia él, para ver su juego y danza.

Hoy en día, tenemos calderas en vez de chimeneas. Las calderas calientan nuestras casas sin esfuerzo, pero no ayudan a concentrar nuestra energía, relaciones, atención y satisfacción como lo hacían las chimeneas. Las calderas no necesitan que hagamos nada (aparte de pagar sin retrasos la factura mensual de la calefacción) y nos dan una cosa bien sencilla: un calor fácil en toda la casa. Para reflejar su naturaleza poco gratificante y de desconexión, solemos ubicarlas

donde nadie las vea, dentro de un armario o en el sótano. Y

no es de extrañar: las calderas son aburridas y, a menudo, antiestéticas.




Sin embargo, las casas aún necesitan un centro, y lo que queda mejor en el centro es algo que sea interesante, que capte nuestra atención, que premie la habilidad y que nos una de la misma forma que el hogar hace tiempo.

Espacios de reunión

¿En qué lugar de la casa pasáis más tiempo juntos en familia?

¿Existe otro lugar donde pasáis casi el mismo tiempo?

Ahora puedes comprobar si tu casa es un espacio tecnológicamente sabio: encuentra el lugar que es el centro emocional (el lugar donde tu familia pasa más tiempo y usa más energía) y haz un inventario de lo que ves. *¿Son la mayoría de las cosas más parecidas a una chimenea o a una caldera?*

# Espacios sin dispositivos

Nuestra casa es una construcción más bien pequeña, con tres habitaciones en la primera planta y una estructura abierta en la planta baja, donde el salón, el comedor y la cocina fluyen en un mismo espacio. A lo largo de los años hemos intentado organizar este espacio según el compromiso de este capítulo: llenándolo con todo aquello que premia la habilidad y la participación activa. Cuando me paro en el centro de nuestra planta baja, esto es lo que veo:

Obras de arte en las paredes, la mayoría originales creados por amigos cuyo arte y llamamiento queremos apoyar.

Libros, centenares de ellos, a pesar de que únicamente guardamos aquellos que enriquecen y vale la pena releer.

Algunas plantas (increíblemente resistentes).

Un piano de cola y suficientes instrumentos para formar un cuarteto de cuerdas.

El espacio delante de la ventana donde, cuando los niños eran pequeños, había una

“mesa de manualidades” a la altura de los niños con materiales, papel y cualquier proyecto que tuvieran entre manos. Ahora, esta mesa está en el desván esperando a que lleguen los nietos.

Un mueble lleno de juegos de mesa.

Una chimenea que, por suerte, adquirimos con la compra de la casa.

La mesa del comedor, con velas encima y bajo un candelabro que cuelga del techo.

Un horno y unos fogones que requieren a alguien dispuesto a cocinar de forma creativa.

¿Qué tienen en común todos estos objetos? Algunos son básicos y esenciales como, por ejemplo, la mesa del comedor y los fogones; otros, como las obras de arte y el piano, son en cierto sentido totalmente opcionales. Sin embargo, todos ellos requieren cierta habilidad (algunos más que otros) para proporcionar su recompensa.

Sin embargo, no podría decirse que en nuestra casa no hay tecnología. También puedo ver muchos dispositivos de esta tecnología tan accesible y omnipresente:

Una estación de carga para los diferentes dispositivos electrónicos.

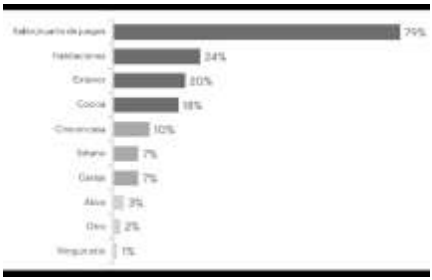
Dos pares de altavoces que están conectados a un sistema inalámbrico.

Un lavavajillas.

Un horno microondas.

Señales de radiofrecuencia, invisibles pero vitales, que transmiten datos móviles y de wifi.

Una nevera.




Luz eléctrica.

Calefacción y aire acondicionado controlados por un termostato.

Dónde suceden las cosas buenas

¿En qué lugar de la casa se llevan a cabo la mayoría de las actividades de ocio?

*Selecciona todas las opciones que sean necesarias*

Ninguno de estos objetos requiere una habilidad especial para usarlos y todos ellos hacen que nuestra vida sea más fácil sin pedir mucho a cambio. Nuestro salón está lleno de tecnología fácil y omnipresente: la nevera, la luz y el termostato nos pueden parecer indispensables, a pesar de que millones de personas viven sin ellos cada día. En cuanto a los otros objetos, nos encanta tenerlos, y la música que sale de nuestros altavoces a menudo nos produce un gozo genuino (y, a veces, hasta nos puede llevar a una sesión espontánea de karaoke).

A pesar de que en nuestra sala de estar hay tecnología (como si en estos tiempos pudiera existir algún espacio sin wifi o teléfonos móviles), también es cierto que *la gran mayoría de los dispositivos en nuestra planta baja pueden reemplazarse (y a menudo se reemplazan) por objetos no tecnológicos*:

Los altavoces proporcionan música, pero también podemos sentarnos al piano o sacar el violín y crear nuestra propia música.

Podemos calentar comida en el microondas (lo que va muy bien para aprovechar las sobras), pero también podemos ponernos a cocinar, que es lo que hacemos la mayoría de veces. De hecho, aunque amo el lavavajillas con pasión, cada noche meto las manos bajo el grifo y lavo las ollas y las sartenes a mano (vale, casi siempre lo hago a la mañana siguiente… o a la siguiente).

Incluso la luz y la calefacción pueden reemplazarse por las velas y el fuego de la chimenea. Algunos de los momentos en familia más felices han tenido lugar en la planta

baja, iluminada únicamente por la luz de las velas y el resplandor del fuego de leña. ¿Por qué esperar a que haya un apagón eléctrico?

De acuerdo, las señales móviles y de wifi están allí, pero podemos decidir ignorarlas y conversar, escuchar música, leer, o estar en silencio. Esto es precisamente lo que decidimos hacer los domingos, todo el día (tal y como explicaré en el siguiente capítulo).

Solo un área tecnológica importante de nuestra vida en nuestra planta baja no puede reemplazarse por su equivalente no tecnológico: el *frío*, la refrigeración disponible durante todo el año para nuestra comida y el aire acondicionado para aquellos días y noches sofocantes de verano. Todo lo demás se apaga regularmente.

Todo lo bonito y sorprendente (es decir, todo con lo que se podría empezar una conversación o cautivar la atención de un niño) necesita nuestra participación activa.

**Las cosas que no tienen precio**

El hecho de que en nuestro salón no haya mucha tecnología no quiere decir que sea más barato que uno lleno de alta tecnología (el piano de cola no fue barato). Pero podríamos disfrutar de una vida parecida sin apenas costo alguno, tal y como lo hacíamos cuando éramos pequeños.

Dos de las obras de arte que tenemos colgadas en el salón fueron creadas por amigos que resultan ser pintores famosos. El resto, creadas por otros amigos y nuestros hijos, no tienen valor de reventa, pero, emocionalmente, son valiosísimas.

Hoy en día tenemos un piano de cola, pero cuando éramos unos recién casados teníamos un piano vertical muy viejo recuperado por un amigo que quería practicar sus habilidades incipientes como técnico de pianos (en muchas partes de los Estados Unidos,

¡muchos están dispuestos a pagar para que alguien se lleve su piano!).

Una cena bajo la luz de las velas costaba lo mismo cuando teníamos veintitantos que ahora que tenemos cuarenta y tantos. La leña que quema en nuestra chimenea fue recuperada de árboles que necesitaban ser podados o cortados; los platos simples que cocinamos no son más caros que las comidas preparadas; a veces, el vino que tenemos sobre la mesa fue embotellado en Francia, pero en muchas ocasiones ha salido de una caja procedente de Australia.

Lo que da valor a las cosas de nuestra planta baja no es su precio, sino la forma en que cada una nos invita a nosotros, a nuestros hijos y a nuestros invitados a aportar creatividad e imaginación a nuestra vida juntos.

Por ello, si solo haces una cosa después de leer este libro, te pido que sea esto: Encuentra la habitación donde tu familia pasa la mayor parte del tiempo y elimina sin piedad las cosas que necesitan poca participación y que no os hacen crecer. Mueve la televisión a un lugar menos céntrico e, idealmente, menos cómodo, y empieza a llenar el espacio que ha quedado libre con oportunidades para desarrollar la creatividad, las habilidades, la belleza y el riesgo.

Este es el empujón central de la vida tecnológicamente sabia: dificultar el acceso fácil y constante inherente a la tecnología en el espacio donde pasamos la mayor parte del tiempo.

Este simple empujón, por sí solo, es un poderoso antídoto ante la cultura consumista y el modo de vida que encuentra satisfacción en disfrutar lo que otros han creado. Se trata de una invitación a crear cultura y a deleitarse en hacer algo útil o bonito a partir de la materia prima del mundo.

Los niños, en particular, se sienten impulsados a crear; solo necesitan que les empujemos un poco en esa dirección. Los niños florecen allí donde haya materias primas.

Sin embargo, demasiado a menudo y con la mejor de nuestras intenciones, llenamos su mundo con tecnología y dispositivos que requieren muy poca participación. Un teclado electrónico barato emite unos cuantos sonidos monótonos, mientras que uno caro promete todo

tipo de sonidos, desde el de una trompeta hasta el de una marimba, pasando por el del órgano. Sin embargo, ni el teclado barato ni el caro pueden ofrecer ni la profundidad ni la gama de posibilidades del piano acústico, de la trompeta o la marimba (si estás pensando en poner un órgano en tu salón, probablemente no necesitas leer este libro). Un simple lápiz puede crear más “colores” de gris y negro que la mayoría de pantallas de la más alta tecnología.

Para el desarrollo creativo de un niño, lo natural, barato y profundo es mucho mejor que lo electrónico, caro y superficial. Y, aun así, nos sentimos constantemente tentados a darles juguetes que hagan algo por sí solos: que emitan ruidos y sonidos y tengan luces, sin desarrollar ninguna habilidad. ¿Por qué pasa esto si, precisamente, los niños pueden inventar más ruidos y sonidos con sus pulmones, lenguas y dientes que cualquier juguete que haya existido? Pues porque estamos obsesionados por el carácter mágico de la tecnología, como también lo están nuestros hijos, durante un tiempo. Ellos enseguida se cansan de los dispositivos que requieren poca participación y que no premian la creatividad, por lo que sus habitaciones y nuestros desvanes se van llenando de trastos de plástico que solo entretuvieron durante un día o un mes.

Desecha lo que esté hecho de plástico, las pilas y todo lo que funcione por sí solo.

Cuando, por algún motivo, aparezcan en tu hogar, déjalos a un lado y en el centro sitúa lo que sea interesante, exigente y placentero tanto para los adultos como para los niños.

La mayoría de las familias lo hace casi todo en el salón o cuarto de juegos. La mayoría de los padres (65%) afirma pasar la mayor parte del tiempo juntos en familia en este espacio, siendo la cocina el segundo lugar preferido. El entretenimiento, el ocio y la creatividad se solapan en este espacio, lo que contribuye a que haya tecnología en estas habitaciones. Las familias tienden a llevar a cabo actividades de ocio o de entretenimiento en el cuarto de juegos (79%), pero también es aquí donde se llevan a cabo las actividades creativas (51%).

La familia Crouch

se somete a examen

De todos los compromisos de este libro, es probable que este sea el que hemos cumplido de forma más consistente. Solo me arrepiento de que, gracias al wifi, a medida que va pasando el día, nuestra planta

baja a menudo va llenándose de portátiles, tablets y teléfonos inteligentes, haciendo que la mayoría de los miembros de la familia acabe por mirar uno (o varios) de ellos. Sin embargo, la mayoría de las noches, lo guardamos todo antes de cenar.

Una vez más, casi todo lo que se puede ver es natural, lleno de colores y texturas, y con la variedad fractal propia de la naturaleza: la madera de las sillas y la mesa, el azul intenso del mantel y el mosaico variado de las cubiertas de los libros en las estanterías. Por un tiempo, las tablas brillantes y estilizadas de aluminio y vidrio desaparecen. Como la pelusa que se crea bajo los muebles, las tablas se irán acumulando si las dejamos, pero al menos sabemos que no están en su sitio. El corazón de nuestro hogar se construye sobre lo que es más antiguo y mejor, y no lo más novedoso.

## 3. Estructurar el tiempo

**Estamos diseñados para un ritmo de trabajo seguido de descanso.**

**Por eso, una hora al día, un día a la semana y una semana al año**

**apagamos nuestros dispositivos y alabamos, disfrutamos de la**

**comida, jugamos y descansamos juntos.**

A medida que la tecnología ha ido llenando nuestras vidas con su facilidad y omnipresencia, cada vez hacemos menos de las dos cosas para las que los seres humanos fueron diseñados: trabajar y descansar.

El trabajo es la transformación fructífera del mundo mediante la habilidad y el esfuerzo humanos para servir a nuestras necesidades humanas compartidas y dar gloria a Dios.

El trabajo requiere sabiduría, es decir, entender algo sobre el mundo, sus limitaciones y sus posibilidades. También precisa coraje porque, incluso en el mejor de los casos, el trabajo implica riesgo y esfuerzo y, en un mundo caído, por lo general, no se trata del mejor de los casos. El trabajo también requiere sabiduría y coraje porque siempre trabajamos *junto a* otros y nunca es fácil entender o trabajar con otros seres humanos.

Fuimos diseñados para trabajar, pero también para descansar: “Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios. No

hagas en ese día ningún trabajo, ni tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni tampoco los extranjeros que vivan en tus ciudades" (Éx. 20:9-10). Un día de cada siete y, aún más radical, un *año* de cada siete (Éx.

23:10-11), el pueblo de Dios, todo aquel que dependiera de él o que viviera con él e, incluso, sus animales debían dejar de trabajar y disfrutar del descanso, la restauración y la alabanza.

Podría decirse que fueron llamados a *parar* y *disfrutar*: dejar a un lado el trabajo diario y sacar los mejores frutos de ese trabajo, guardados durante la semana y el año, para que todos pudiesen disfrutar de ellos.

Este ciclo es fundamental para que el ser humano prospere, así como también todo aquello que depende de nuestro cuidado. Sin embargo, la avaricia y la pereza humanas lo han alterado y distorsionado. En vez de trabajar y descansar, hemos acabado con trabajo duro y ocio, y ninguno de los dos implica una mejora. Además, por muy raro que parezca, la tecnología, que nos prometió hacer nuestro trabajo más fácil y nuestro descanso más placentero, a menudo ha creado el efecto opuesto.

# Trabajo duro y dificultades

Como “trabajo duro” debemos entender aquel que es excesivo, sin fin y sin fruto; el tipo de trabajo que nos deja exhaustos y sin nada valioso que mostrar a cambio de nuestro esfuerzo. Tristemente, este es el que mucha gente de todo el mundo tiene que hacer durante toda su vida. Sin embargo, es posible que aquellos que tienen “el trabajo de sus sueños”

también se sientan de la misma manera.

El periodista Dan Lyons, que fue despedido de su trabajo en *Newsweek*, se dio cuenta de que lo que podía ser un nuevo llamamiento en una incipiente empresa tecnológica acabó siendo una experiencia terriblemente frustrante, tal y como lo describe en su libro *Disrupted: My misadventure in the Start-Up Bubble* [Desconcertado: Mi desventura en la burbuja pionera de la tecnología].9 Se trataba de “una de esas empresas incipientes sofisticadas y de rápido crecimiento que ocupan tantos titulares hoy en día, con *puffs* en vez de sillas y vacaciones ilimitadas – escribió en el *New York Times* –, una utopía corporativa donde el equilibrio entre la vida profesional y la personal no es necesario ya que tu trabajo es tu vida y tu vida es tu trabajo”.10

Sin embargo, Lyons apunta que, en realidad, se trataba de algo parecido a una “fábrica explotadora digital” con “vendedores telefónicos glorificados” que “se pasaban largos días llamando sin parar a clientes potenciales para llegar a objetivos mensuales difíciles de conseguir y con algoritmos midiendo su productividad”.

Lo más turbador del relato de Lyons es el lugar donde estos adultos (mayoritariamente) jóvenes trabajaban duramente, sin seguridad laboral y un salario justo por encima del mínimo: una antigua fábrica donde se ubicaba la empresa de muebles Davenport. El nombre Davenport se ha convertido en sinónimo de algunas de las piezas más maravillosas que el ser humano haya creado jamás. Tal y como recuerda Lyons, en las “habitaciones cavernosas de baldosas rojas, hubo un tiempo en que artesanos hábiles producían piezas personalizadas y altamente elaboradas, tesoros de carpintería que hoy en día pueden encontrarse en museos y en la Casa Blanca”.

Lyons reconoce que no hay duda de que los artesanos que hicieron muebles en esa fábrica trabajaron duramente. Su trabajo requería mucho más esfuerzo físico y, debido a que vivieron y trabajaron

durante una era anterior a la tecnología fácil y omnipresente, prácticamente cada área de su vida era más difícil de lo que ninguno de los compañeros de Lyons jamás podría experimentar. Y, aun así, su trabajo creó algo de una belleza duradera,

"tesoros". ¿Qué probabilidad hay de que alguno de los que hoy en día trabajan en ese edificio esté creando algo que, en cinco años (y mucho menos en quinientos años), sea considerado un tesoro?

En vez de trabajar y descansar, están trabajando sin parar, y no cabe duda de que existen tareas mucho más duras. Hoy en día, millones de personas trabajan en fábricas en todo el mundo, sin contar todos aquellos que no pueden encontrar ningún tipo de

ocupación y que felizmente aceptarían el lugar de los compañeros de Lyons en la

"explotadora fábrica digital". Aun así, lo que Lyons vio en aquella empresa incipiente era trabajo duro, y no el trabajo fructífero para el que fuimos diseñados. Y esto está pasando en una exitosa y envidiada empresa que emplea a la mayoría de los ganadores privilegiados de la carrera de locos de nuestra sociedad.

El trabajo duro no es algo nuevo, sino que ha formado parte de la humanidad desde la caída, y la tecnología puede ser una fuente incansable de trabajo valioso y real. Del estudio de grabación hasta el quirófano, la tecnología, en el mejor de los casos, nos permite crear y cuidar el mundo de formas maravillosas. Es verdad que uno de los lugares adecuados para la tecnología es en el trabajo, donde herramientas avanzadas nos permiten usar nuestras habilidades de maneras gratificantes para nosotros y beneficiosas para los demás. Sin embargo, la historia de Lyons nos recuerda que la tecnología puede, fácilmente, duplicar la dureza de nuestro trabajo, exigiendo más y más de nosotros mientras producimos menos cosas de valor duradero.

Si la tecnología no ha conseguido liberarnos del trabajo duro, sí ha contribuido en gran manera a reemplazar el descanso por el ocio, al menos, para aquellos que pueden permitírsela.

Si el trabajo duro implica trabajo sin fruto, podríamos entender el *ocio* como un escape sin fruto del trabajo. Es parecido al descanso, pero en verdad no restaura nuestra alma ni nuestras relaciones con los demás y con Dios. Y, lo que es más importante, es el tipo de descanso que tampoco ofrece *a otros* la oportunidad de descansar. El ocio se compra a otras personas, que tienen que trabajar para proporcionarnos las

experiencias de ocio y renovación.

Un partido improvisado de fútbol en el jardín puede proporcionar un verdadero *descanso* (siempre que el espíritu competitivo no se vaya de las manos), pero ver fútbol en la televisión es *ocio*, y no solo porque no estamos quemando calorías, sino porque estamos viendo a otros cómo trabajan, y duro, para nuestro placer. No importa si a los trabajadores se les paga bien, como a los jugadores de fútbol profesionales, o se les paga lo mínimo y de forma indirecta, como a los atletas universitarios. Desde el punto de vista del mandamiento sobre el día de reposo, se considera trabajo.

Asimismo, cuando vamos a comer a un restaurante en domingo, el placer que nos da la comida requiere que otros trabajen (pocos trabajan más duramente que los que trabajan en un restaurante). Si tienen un día de descanso entre la semana, nuestro ocio no requerirá, estrictamente hablando, que infrinjan el principio del día de reposo, pero, aunque su trabajo esté bien equilibrado con el descanso, aún se trata de ocio para nosotros: un descanso que requiere que otros trabajen para servirnos.

Es evidente que tanto el trabajo como el ocio sin fruto ya existían antes de la era tecnológica. Un número minúsculo de familias disfrutaban de un ocio casi completo, mientras muchas familias trabajaban sin descanso hasta desplomarse, exhaustas, para dormir unas cuantas horas, día tras día. En algunas sociedades, incluyendo la nuestra, compraban el ocio de unos pocos por el precio de la esclavitud literal de muchos. La esclavitud es el trabajo duro pero sin fruto por excelencia. Es un trabajo que no beneficia en nada a los trabajadores mismos ni les permite la dignidad de enseñar sus conocimientos o dejar sus ganancias y una vida mejor a sus hijos.

En la era tecnológica, el trabajo duro y el ocio no están tan divididos según las clases sociales, por extraño que nos parezca. Muchos de nosotros, incluso los que serían los más privilegiados, tenemos la incómoda sospecha de que nuestro trabajo, aunque no parezca muy agotador físicamente (y que por su falta total de actividad física es posible que sea directamente peligroso para nuestra salud), es un trabajo duro. La mayoría de nosotros podemos permitirnos cantidades extravagantes de ocio (Netflix puede ofrecerte más ocio del que jamás podrás consumir por solo 9 dólares al mes). Sin embargo, nunca será suficiente para compensar la sospecha de que tu vida, tanto si tienes un buen sueldo o no, es, en última instancia, en vano.

**El hogar como templo de ocio**

El hogar solía ser donde ocurrían el trabajo y el descanso. En aquellas sociedades donde casi todos eran o granjeros o artesanos, la mayor parte del trabajo se llevaba a cabo dentro o cerca de casa y, a menudo, participaba toda la familia (incluso hoy en día, las leyes sobre el trabajo infantil en los Estados Unidos hacen excepciones con los niños que ayudan en la granja familiar). La preciada serie *La casa de la pradera*, de Laura Ingalls Wilder, ilustra el difícil y agotador trabajo en una finca en la frontera americana, pero también muestra a la familia cantando al son del violín que toca el padre. La familia trabaja duramente, aunque junta, durante el día, dentro y fuera de la casa y, durante y después de la cena, una vez ya no hay luz y trabajar afuera es imposible, descansan juntos.

En la era industrial, el papel del hogar empezó a cambiar. El trabajo comenzó a ubicarse fuera de las casas y dentro de fábricas como el edificio de baldosas rojas de Davenport (en una era donde los trabajos industriales se reservaban sobre todo para los hombres, el trabajo de las mujeres empezó a desconectarse del de los hombres y a ser considerado menos valioso). Todo lo que ocurría dentro del hogar era el descanso después del día de trabajo y, a medida que la abundancia y la tecnología fueron aumentando, empezaron a aparecer varios tipos de ocio. Quizás el punto álgido del ocio en el hogar fue aquel invento de los años 70, los platos precocinados, que se recalentaban y se comían delante de la televisión, el aparato de ocio por excelencia. En vez de conversar alrededor de la mesa con

una cena preparada con cuidado y esmero, la familia “disfrutaba” de una velada donde la comida y la conversación se le era ofrecida.

¿Qué sucede a las familias cuyos hogares se convierten en zonas de ocio? Uno de los resultados más perjudiciales, tal y como indicó el filósofo Albert Borgmann, es que los niños nunca ven a sus padres actuando con sabiduría y coraje en el mundo del trabajo.11 Aunque los trabajos de los adultos aún requieran conocimiento y habilidad, y aunque estos trabajos sean bastante importantes y gratificantes, se llevan a cabo lejos del hogar.

La tecnología ha facilitado muchos de los trabajos que solían efectuarse en casa. Admito que seguramente hacer la colada nunca fue mucho más que una tarea pesada, aunque una camisa bien planchada es bonita y requiere cierta habilidad, y me enorgullece poder decir que soy capaz de conseguirlo. Es difícil pensar en la magia de la tecnología que nos da lavadoras, secadoras y camisas que no precisan planchado como algo perjudicial.

Pero cuando el arte de cocinar es sustituido por comidas calentadas en el microondas (algo que un niño de cinco años puede hacer tan bien como una persona de cincuenta y cinco), entonces los niños ya no pueden observar a sus padres y madres haciendo algo que requiere habilidad y que es fructífero, admirable y, a fin de cuentas, placentero. En cambio, la vida en familia se ha reducido a la mera consumición, después de comprar los resultados del esfuerzo y el trabajo de otros. No es de extrañar que los niños, en la era del hogar como templo de ocio de los años 60 y 70, dejaran de admirar a sus padres, ya que nunca los vieron hacer nada digno de admiración. Por cierto, ¿es realmente un accidente que en los años 70 se creara el traje de chaqueta y pantalones a juego?

Si entramos aún más en la era tecnológica, el hogar ha vuelto a convertirse en un lugar de trabajo. Muchos de nosotros traemos a casa nuestro trabajo en nuestros dispositivos.

Tanto padres como hijos pueden trabajar hasta bien entrada la noche: los niños descargando sus deberes de la página web de la escuela, y los padres leyendo y contestando mensajes de un trabajo globalizado y de 24 horas. Sin embargo, hay pocos parecidos a aquella época en que los niños observaban, fascinados, mientras el padre o la madre demostraba sus habilidades, tanto si se trataba de cuidar animales de granja, reparar un arado o un motor, cocinar una tarta o un asado, o convertir una pieza de ropa llena de arrugas en una perfectamente limpia y lisa.

En cambio, el trabajo que los padres realizan en casa, con nuestros portátiles y móviles, no es muy diferente de los deberes que hacen nuestros hijos y, a veces, mucho menos gratificante. Cuando mi hijo era pequeño, me dijo que había averiguado de qué trataba mi trabajo: “Escribes en tu ordenador y hablas por teléfono”. No parecía muy impresionado y, de alguna forma, estaba en lo cierto. Y eso que soy uno de los afortunados que puede traer a casa un trabajo enriquecedor y gratificante. En la era tecnológica, incluso aquellos que

tenemos un buen trabajo tenemos que hacer un esfuerzo extra para mostrar a nuestros hijos que nuestro trabajo requiere habilidad y produce algo que merece la pena.

# Los mandamientos

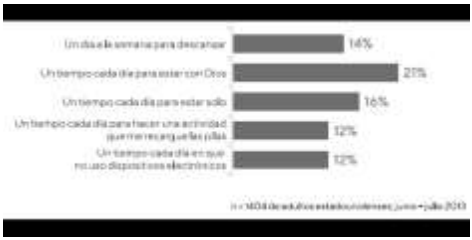
Si somos sinceros, la mayoría de nosotros no podemos hacer mucho para cambiar la naturaleza de nuestro trabajo. Las exigencias de nuestra industria, lugar de trabajo o profesión son determinadas por otros y por un sistema complejo social y económico. Somos pocos los que podemos establecer nuestros propios términos de cómo, cuándo y dónde trabajamos (aunque si podemos, no hay muchos llamamientos más importantes para nosotros que hacer que tanto nuestro trabajo como el de los que trabajan con nosotros o para nosotros sea más fructífero, más sostenible y más gratificante).

Sin embargo, hay una cosa que la mayoría sí podemos realizar y que todos deberíamos hacer: redescubrir el descanso, el descanso real, en armonía los unos con los otros, nuestro Creador y toda la creación. La palabra bíblica para este tipo de descanso es *shabat*.

El *shabat*, o día de reposo, aparece al principio de la Biblia: en el séptimo día de la creación, Dios mismo "descansó" de toda la obra que había hecho. Muchos de los diez mandamientos, los que empiezan por "No…", tratan de las distorsiones de la humanidad caída: nuestra tendencia a crear ídolos, traicionar y mentir, matar y codiciar… Todos ellos están arraigados en el persistente deseo humano de tener otros dioses antes que el verdadero Dios. En cambio, guardar el día de reposo, juntamente con honrar a nuestro padre y a nuestra madre, es uno de los mandamientos afirmativos; es algo positivo que hubiésemos sido llamados a hacer incluso si nunca hubiéramos caído en el pecado. Como la familia misma, el *shabat* se basa en los propósitos creativos y llenos de amor que hicieron que el mundo existiera.

Por desgracia, de todos los mandamientos, es posible que el del día de reposo sea el que se incumple más a menudo y de manera más despreocupada. Hace solo una generación, muy pocas personas iban a trabajar los domingos en los Estados Unidos (¡excepto los pastores, claro!). Incluso ahora, menos personas van a trabajar los domingos que cualquier otro día de la semana. Algunas empresas, conocidas por prestar sus servicios las 24 horas, han ofrecido un día de fiesta para sus empleados más jóvenes (Goldman Sachs y otras empresas financieras de Nueva York introdujeron políticas para el "fin de semana protegido" a principios de la década de 2010 para que los empleados tuvieran libre al menos parte del fin de semana).[12] Pero para cada vez más de nosotros, el domingo puede convertirse fácilmente en otro día cualquiera. Si trabajas en Starbucks, es tan

probable que trabajes un domingo como otro día de la semana y, aunque nuestro lugar de trabajo esté técnicamente cerrado en domingo, gracias a la tecnología, el trabajo nos sigue allá donde vayamos, cada hora de cada día.




De la misma forma que el trabajo nos sigue en nuestro día de descanso, así ocurre con el ocio. Netflix siempre está a la espera de ofrecernos más entretenimiento en nuestro hogar.

Facebook continúa sirviendo pedacitos de noticias, GIF animados y vídeos de gatos muy monos que comparten nuestros amigos. Es muy fácil dejar que el domingo se convierta en un día más de trabajo y ocio y, si vamos a la iglesia, podemos añadir el estrés que implica conseguir que toda la familia salga por la puerta a la misma hora de la mañana, un poco mejor vestidos y más educados de lo normal.

Desintoxicación digital

“Dedico…”

*% que dice que cada afirmación es totalmente cierta*

# Una puerta al ancho mundo

Existe un aspecto positivo en la manera en que la tecnología ha nublado nuestras vidas de trabajo y ocio constantes: nos ofrece una manera maravillosa e increíblemente fácil de hacer que todo pare en un instante: podemos apagar nuestros dispositivos.

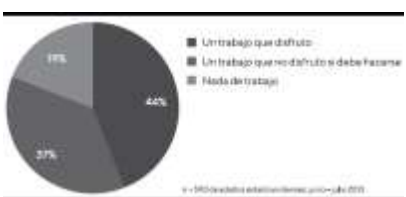
Apaga el portátil. Desliza el pequeño botón que aparece en la pantalla de tu móvil hacia la derecha y observa cómo la pantalla no solo se queda vacía sino que se vuelve negra.

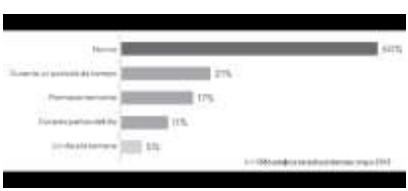
Además, desconecta el enchufe múltiple que permite que todos tus dispositivos de entretenimiento estén constantemente queriendo escuchar, como fantasmas deambulando, la voz silenciosa del mando a distancia.

De repente, con presionar unos pocos interruptores, has dejado atrás el mundo de la tecnología, o al menos aquella más exigente y dominante.

¿Qué haces en tu día de descanso?

*% entre los que dedican un día a la semana a descansar*




Ahora en tu hogar hay una quietud extraña, más visual que acústica. Nada brilla, y vuelves a estar en el mundo visual donde el ser humano ha vivido durante miles de años, cuando la luz era simplemente reflejada, y no emitida. Nada parpadea o vibra a tu alrededor, ni lo hará en las próximas horas.

Ahora, considera tus opciones. El resto del mundo está al otro lado de la puerta. Quizás sea hora de ir a pasear, correr, ir al parque o al parque infantil (aquí, con los móviles en casa, es posible que incluso los padres puedan jugar también en vez de deambular alrededor con su vista puesta en sus dispositivos, mientras los niños disfrutan de estos años fugaces de actividad física en el barro, la hierba y el aire libre).

¿Días de reposo electrónico?

¿Descansas regularmente de las redes sociales?

*Selecciona todo aquello que sea válido*

Si el tiempo no invita a salir, aún hay buenas opciones.

Hay libros, algunos de ellos repletos de historias (deja el libro denso de no ficción para otro día de la semana). A lo mejor podrías sentarte con uno durante más tiempo del habitual, o leerlo en voz alta.

También está la cocina. Tal vez hoy es el día en que uno de los progenitores no intentará tener la cena lista a toda prisa, sino que podríais preparar algo todos juntos: pan fresco, galletas, un asado o sopa. Algo que requiera tiempo y que produzca un resultado gratificante (¡no olvides la responsabilidad de los cocineros y los niños de ir probando la masa de galletas durante el proceso!). Si has seguido el compromiso número dos, y has estructurado el espacio más central y acogedor de tu hogar alrededor de todo aquello que le

gusta a tu familia y que requiere una participación creativa, y las pantallas oscuras están en los rincones de la casa, la familia acabará por gravitar hacia el centro. Sobre todo si hay galletas.

Cualquiera que sea tu trabajo durante la semana, estarás haciendo algo que es a la vez laborioso y gratificante, reparador y rejuvenecedor; algo que los adultos pueden disfrutar y los niños pueden admirar y aspirar a aprender.

Y, así como el mandamiento del día de reposo no solo incluye a padres e hijos, sino que se extiende a los siervos y a los vecinos inmigrantes, encuentra maneras para invitar a otros a disfrutar del gozo que ofrece el descanso y la renovación. Una de las tradiciones más apreciadas de nuestra familia es el té de la tarde de los domingos, una costumbre ligeramente prestada de nuestros antepasados británicos y que es más

fácil de preparar que una cena completa de domingo. Nuestra hija elabora tarjetas con los nombres y escribe a mano la carta. Cortamos fruta, horneamos galletas y pan, hacemos pequeños sándwiches y preparamos el té (y, a veces, incluso ofrecemos una copa de vino ligero o espumoso). En muchas ocasiones invitamos a amigos o vecinos para que nos acompañen. A los adultos les encanta no tener la presión de preparar una comida caliente (y limpiar después); los niños disfrutan con una comida compuesta totalmente de bocatas, y a todos nos gusta el ambiente distendido de ir pasando tentempiés sencillos y sabrosos una y otra vez.

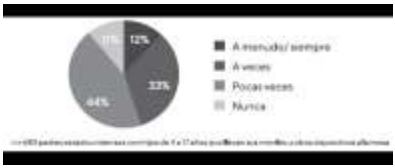
Así es cómo tendría que ser nuestra vida (y cómo nos mandó Dios que fuera) un día a la semana y más. Una vida de abundancia, gratitud, descanso y quietud. Solo sucederá si lo elegimos, pero, si lo hacemos, la experiencia de nuestra familia y amigos es que Dios lo bendice.

**Un día a la semana, y más**

Pensamos en el *shabat*, o día de reposo, como si efectivamente se tratase de un día, pero, de hecho, el *shabat* no era simplemente un día, sino un principio de organización del pueblo judío. Era un patrón vital que se extendía hacia el "año sabático", un año de cada siete en que los campos se dejaban en barbecho y los campesinos debían descansar y alabar, y hacia el "año de jubileo", un año de cada cuarenta y nueve en que las deudas eran perdonadas y los siervos no remunerados eran liberados (escribí más sobre "la escalera del *shabat*" en mi libro , *Playing God: Redeeming the Gift of Power* [Jugar a ser Dios: Redimir el don de poder].13

También para nosotros el *shabat* será más poderoso y útil si dejamos que su patrón principal de trabajo y descanso se conviertan en los patrones determinantes de nuestra vida.

Así que sugiero un patrón sencillo y mínimo del *shabat*: elegimos apagar nuestros dispositivos *no solo un día de la semana, sino también una hora (o más) de cada día y una semana (o más) de cada año.*




Incorpora una hora cada día para que todos los miembros de la familia estén libres de las promesas y exigencias de nuestros dispositivos. Para muchos de nosotros, lo más natural es que esta hora sea la de la cena. Es cierto que pocos americanos se sientan durante una hora para cenar entre semana, pero, si no nos levantáramos tan rápidamente de la silla cuando aún no hemos acabado de engullir nuestra comida para volver a las exigencias de nuestro trabajo de casa y de la oficina, a lo mejor nuestras cenas durarían un poco más.

Tanto si pasas mucho o poco tiempo sentado a la mesa, haz que recoger todos los dispositivos al comienzo de la hora se convierta en una costumbre diaria. Enchúfalos (para que puedan tener su propio banquete de electrones) y déjalos allí, en silencio y sin que nadie los toque, durante sesenta minutos. Para familias con niños más pequeños, quizás la mejor hora sea la de justo antes de poner a los niños en la cama, cuando los baños, los cuentos y los abrazos puedan ocurrir sin distracciones digitales.

Hora de la cena

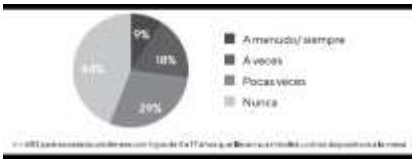
¿Cuántas veces por semana os sentáis juntos (a propósito) tú y tu familia para comer, o bien en casa o bien en un restaurante?

Un promedio de 6,3 veces por semana

¿Llevan los miembros de la familia sus teléfonos u otros dispositivos a la mesa?

¿Con qué frecuencia respondéis tú o tu esposo/a a llamadas telefónicas, mensajes o utilizáis vuestro móvil durante las comidas familiares?

¿Con qué frecuencia tus hijos responden a llamadas telefónicas, mensajes o utilizan su móvil durante las comidas familiares?




Por otro lado, hay pocos regalos que nos podamos dar a nosotros mismos o a nuestra familia que sean mejores que toda una semana (como mínimo) sin dispositivos. Nuestra familia ha tenido el gran privilegio de poder ir dos semanas enteras de vacaciones cada verano cuando nuestros hijos eran pequeños. El viernes antes de partir, limpiaba la bandeja de entrada de mi correo electrónico, establecía un filtro para que todos los mensajes fueran a parar a un archivo y activaba un “mensaje de vacaciones” con un asunto bien claro:

“Lamentablemente, nunca leeré tu correo electrónico”.

Y era maravillosamente cierto. Durante dos semanas, mi bandeja de entrada permanecía completamente vacía (¡parte del descanso de verdad es que el trabajo no se te vaya acumulando sin parar mientras descansas!).

Los días siguientes están llenos, pero llenos de descanso y no de trabajo. Vamos en bicicleta, escalamos, hacemos barbacoas, leemos y dormimos. Gracias a este reposo anual, tenemos recuerdos en los que estamos todos juntos en cada etapa de la vida de nuestros hijos; recuerdos que rememoraremos durante más tiempo que cualquier otra cosa que me puedan enviar por correo electrónico durante esas dos semanas. Cuando vuelvo al trabajo y desactivo el filtro, mi bandeja de entrada vuelve a llenarse rápidamente. Pero he tenido dos semanas de descanso, por lo que el trabajo y el año que me esperan parecen más un regalo y no tanto un esfuerzo como lo parecían antes de mi *shabat* digital.

# Una jaula muy iluminada

No todo el mundo puede dejar el trabajo durante dos semanas como podemos hacerlo nosotros, e incluso menos personas *creen* que pueden. Pero debemos ser claros: el trabajo sin reposo es una violación de las intenciones de Dios para nuestra vida y para toda la economía. Cuando nos encontramos atrapados por el trabajo, significa que somos esclavos de un sistema de injusticia. A veces, la esclavitud es externa a nosotros y demasiado real, ya que estamos verdaderamente sujetos a sistemas laborales que nos impiden tener una vida saludable y sin opción a poder escapar.

Esto sucede a muchas personas de todo el mundo, no solo a quienes trabajan duro para poder subsistir en países pobres, sino también a los que tienen varios trabajos para llegar a fin de mes en países ricos. Si nos comprometemos en serio a guardar el *shabat*, debemos hacer lo posible para aseguarnos de que aquellos que nos sirven (especialmente, los que

sirven entre bambalinas, es decir, no solo el camarero sino también el limpiaplatos, no solo el personal de caja de una tienda sino también los encargados de la limpieza) reciben salarios y beneficios que les permitan tomar descansos cada hora, cada semana y cada año.

Pero también existe otra forma de esclavitud a los sistemas de injusticia. Se trata de la esclavitud de la imaginación. Muchos de nosotros no estamos tan atrapados por las exigencias constantes e interminables como nos pensamos, sino que somos nuestros propios carceleros. Somos prisioneros de nuestra propia inseguridad ("¿Conservaré el trabajo si me tomo dos semanas de vacaciones?"), orgullo ("¿Cómo podrán los demás seguir adelante sin mí?"), fantasías ("¿Y si me pierdo un email que me dice que he ganado la lotería?") y rendición cultural ("¿No es así como funciona el mundo?"). Para nosotros, la puerta que nos lleva a una vida mejor solo está cerrada desde dentro. Preferimos nuestra jaula iluminada de trabajo y ocio; al fin y al cabo, esta jaula nos ofrece horas ilimitadas de Netflix.

En esta área, como en todas las áreas de la vida, el camino hacia la libertad verdadera (incluyendo la libertad de poder elegir ser libres en vez de encarcelarnos a nosotros mismos dentro de los sucedáneos, demasiado pequeños, de la vida real) es adoptar disciplinas. Y

esto es lo que puede ser la práctica del *shabat*, tanto si se trata de un

reposo diario, semanal o anual. Lo bello y maravilloso de las disciplinas es que nos sirven tanto de diagnóstico como de remedio sobre lo que falta en nuestra vida. Ambos nos ayudan a reconocer la naturaleza exacta de nuestra enfermedad y, al mismo tiempo, empiezan a sanarnos de ella.

La enfermedad del trabajo y el ocio se remonta a nuestros primeros progenitores humanos, aunque la tecnología hace que sea más aguda y dañina. Por suerte, nuestros dispositivos aún tienen un botón de apagado (al menos, la mayoría de ellos y, por ahora, de momento). Una vez hemos tomado la decisión de dejar descansar a nuestros dispositivos (una vez hemos superado la incomodidad crucial y principal de declarar que no los utilizaremos durante períodos prolongados de cada día, semana y año), seremos más capaces de vivir con ellos de una forma más sosegada el resto del tiempo.

# Legalismo y trabajo

En tiempos de Jesús, el afán de guardar el *shabat* religioso ya era una tarea pesada, pues se había convertido en un conjunto de normas y obligaciones estrictas. Jesús dijo a los fariseos que "El sábado ( *shabat*) se hizo para el hombre, y no el hombre para el sábado ( *shabat*)" (Marcos 2:27). La prohibición bíblica sobre el trabajo era liberadora, pero la maraña de normas sobre lo que realmente contaba como "trabajo" acabó siendo tan densa y severa que los fariseos se escandalizaban cuando Jesús sanaba a un enfermo en el día de reposo.

Algo va mal en nuestras disciplinas cuando nos obsesionamos más por la mecánica y los mecanismos para cumplirlas que por la bendición que deberían ser para nosotros.

Deberíamos desconfiar del legalismo que nos indica cómo debemos usar nuestra hora, día o semana (relativamente) sin tecnología, aunque, para la mayoría de nosotros, el riesgo de caer en el legalismo supone un problema mucho más pequeño que nuestro apetito casi insaciable por la facilidad y la constancia que nos ofrece la tecnología. Cuando se trata de tecnología, la mayoría de nosotros nos parecemos más a unos alcohólicos que a unos abstemios amargados, por lo que necesitamos más desesperadamente una infusión de intencionalidad en cuanto al uso de la tecnología en nuestras casas que liberarnos de restricciones demasiado limitadas y legalistas.

Cuando los fariseos se quejaron de que Jesús estaba "trabajando" al sanar durante el día de reposo, él indicó que cualquiera de ellos hubiera "trabajado" (y habría estado bien) si hubiesen tenido que rescatar a un buey, y aún con más razón a un niño, que se hubiera caído en un pozo durante el día de reposo. No cabe duda de que, si la tecnología nos puede ayudar a rescatar a alguien que se ha caído en un pozo, deberíamos usarla, incluso si se trata de nuestra valiosa semana de vacaciones anual. Sin embargo, ya nos decimos constantemente a nosotros mismos cuánto queremos usar la tecnología para hacer el bien, por lo que probablemente corramos más el riesgo de estar tan distraídos con nuestros dispositivos que seríamos nosotros los que acabaríamos cayendo en el pozo. Es por eso por lo que es importante que nos reservemos una hora al día, un día a la semana y una semana al año.

El verdadero descanso parece eludir a la mayoría de estadounidenses. Solo uno de cada siete adultos (14%) dedica un día a la semana a

descansar y, en ese día, ¿a qué se dedican?

Principalmente, a trabajar. Más de cuatro de cada diez afirman llevar a cabo un trabajo que disfrutan, y otros cuatro de cada diez (37%) señalan que hacen un trabajo que no disfrutan si debe hacerse. Solo uno de cada cinco (19%) dice que no trabaja en absoluto durante su día de descanso. Aún menos estadounidenses dedican un tiempo diario a estar solos (16%) o con Dios (21%) o a hacer actividades que les recarguen las pilas (12%). Cuando se trata de dejar a un lado los dispositivos, solo el 12% de adultos asegura dedicar deliberadamente un tiempo diario a no usar la tecnología. Seis de cada diez adultos afirma no haber descansado jamás de las redes sociales y solo uno de cada cinco dice que lo ha hecho "durante un tiempo". Sin embargo, cuando se trata de las comidas (y la mayoría de los padres indican que sus familias comen juntas al menos seis veces a la semana), es más probable que los padres insistan en guardar los dispositivos. Alrededor de un tercio de padres (32%) afirma que no se permite llevar los dispositivos a la mesa y uno de cada cinco (22%) señala que los miembros de la familia casi nunca llevan sus dispositivos a la mesa. Solo uno de cada cinco (19%) sostiene que los miembros de la familia siempre llevan sus dispositivos a la mesa.

La familia Crouch

se somete a examen

Cuando pienso en la práctica de mi familia sobre el reposo diario, semanal y anual, me viene a la mente esta frase: "Podría ser mucho peor". Nuestras vacaciones anuales de verdad están completamente exentas de correos electrónicos y redes sociales, aunque sí traemos dispositivos con pantallas (para mirar la previsión del tiempo, seguir la pista de los senderos de bicicleta y planear recetas) y hay momentos en que dejan de ser siervos de nuestra creatividad para convertirse en los mismos tipos de distracciones aburridas que tenemos en casa.

Los domingos también están exentos de trabajo y pantallas brillantes, pero, a menudo, me encuentro dejando que el domingo pase de ser *descanso* a ser *ocio*. Habitualmente, esto se traduce en tomar la tablet y empezar a leer noticias sin seguir ningún orden o leer detenidamente artículos de deporte (a pesar de poder, y de hecho lo hago, disfrutar de este tipo de actividad de ocio cualquier día de la semana), perdiendo así las posibilidades únicas que me depara un domingo sin pantallas.

En cuanto a la hora diaria, no permitimos el uso de dispositivos

durante las comidas, al menos hasta que los platos estén vacíos. Entonces, muchas noches, una pregunta sobre cultura general o una decisión que afecta el calendario familiar implica que alguien traiga un dispositivo a la mesa. Unas veces encontramos la respuesta a nuestra pregunta muy rápidamente y apagamos el dispositivo; otras, algunos empiezan a distraerse.

Normalmente, al cabo de menos de una hora el estrés acumulado durante todo el día lleva a unos a hacer los deberes de ese día y a otros a retomar el trabajo de la oficina o de la casa, pero, al menos, durante un tiempo breve hemos podido saborear la vida para la que fuimos diseñados: conversación, cordialidad y comunión. Es suficiente.

9. Dan Lyons, *Disrupted: My Misadventure in the Tech Start-Up Bubble* [Desconcertado: Mi desventura en la burbuja pionera de la tecnología]

(Hachette, 2016).

10. Dan Lyons, "Congratulations! You've been Fired" [¡Felicidades! Estás despedido], *New York Times*, 9 de abril de 2016,

http://www.nytimes.com/2016/04/10/opinion/sunday/congratulations-youve-been-fired.html?_r=0.

11. Albert Borgmann, *Technology and the Character of Contemporary Life: A Philosophical Inquiry* [La tecnología y el carácter de la vida contemporánea: Un estudio filosófico] (University of Chicago Press, 1984), 136-137.

12. William Alden y Sydne Ember, "Banks Ease Hours for Junior Staff, but Workload Stays Same" [Los bancos reducen las horas para el personal

joven

pero

el

trabajo

sigue

siendo

el

mismo],

Dealbook,

*New*

*York*

*Times*,

9

de

abril

de

2014,

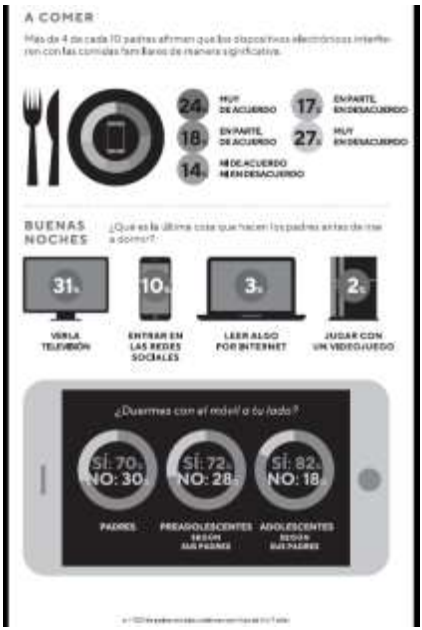
http://dealbook.nytimes.com/2014/04/09/banks-ease-hours-for-junior-staff-but-workload-stays-same/?_r=0.

13. Andy Crouch, *Playing God: Redeeming the Gift of Powe* r [Jugar a ser Dios: Redimir el don de poder], (Intervarsity, 2013), capítulo 13.

TECNOLOGÍA
DURANTE TODO EL DÍA
De media, los padres afirman que sus hijos se pasan 5 horas al día usando un dispositivo electrónico.
5 HORAS
DIARIAS ENTRE SEMANA
BUENOS DÍAS
62%
74% MIRAR EL CORREO ELECTRÓNICO
51% ENVIAR O LEER MENSAJES
48% ENTRAR EN LAS REDES SOCIALES
36% LEER LAS NOTICIAS
24% CONSULTAR/ ORGANIZAR EL CALENDARIO
17% USAR UNA APLICACIÓN PARA LEER LA BIBLIA
10% MIRAR UN VIDEO
6% ESCUCHAR UN LIBRO EN AUDIO O PODCAST
6% NADA DE LO ANTERIOR
BUENAS TARDES
Después del colegio, los niños y niñas pasan la mayor parte del tiempo...

**PARTE DOS**

# La vida diaria




## 4. Despiertos y dormidos

**Nos despertamos antes de que lo hagan nuestros dispositivos y los apagamos antes de irnos a dormir.**

Si hay algo que resuma la diferencia entre los seres humanos y nuestros dispositivos tecnológicos (así como entre nosotros y nuestro Creador) es esto: Necesitamos dormir.

Mucho. Fuimos diseñados para estar quietos, en silencio, inconscientes y vulnerables durante aproximadamente un tercio de cada día, y aún más si somos jóvenes.

Los dispositivos no necesitan este tipo de descanso. A pesar de que todo aquello que tenga partes que se mueven necesita un mantenimiento periódico (e incluso los dispositivos electrónicos acaban por desgastarse y fallar), la mayoría de nuestra tecnología puede funcionar durante días, meses o incluso años sin nada que se parezca a dormir.

Sin embargo, nosotros no somos dispositivos, sino personas. Aunque

estamos creados según la imagen de Dios, en este caso no nos parecemos en nada a Dios. Dios “jamás duerme ni se adormece” (Salmos 121:4), sino que está constantemente presente y disponible para toda la creación. El cuidado continuo de Dios es una buena noticia: nosotros, criaturas que precisan dormir, podemos confiar en que nuestras necesidades serán cubiertas aunque no estemos haciendo nada por nosotros mismos.

La razón por la que el dormir es tan fundamental sigue siendo, por lo general, un misterio. Sin embargo, sabemos que al menos parte del rompecabezas es la necesidad de nuestros cerebros de mantener las complejas y delicadas conexiones neuronales que nos permiten acumular memoria y habilidad. Aunque al mundo le parezca que estamos muertos, nuestros cerebros son, de hecho, un hervidero de actividad: recordando memorias, consolidando lo que hemos aprendido y experimentado, y limpiando todos los residuos bioquímicos de cada día. Durante estas sesiones nocturnas, no solo se codifican los recuerdos visuales o verbales, sino también los físicos. Las habilidades atléticas y musicales, que requieren una coordinación neuromuscular sofisticada, avanzan de forma drástica después de una buena noche de sueño. Por extraño que pueda parecer, se ve que cuando dormimos tiene lugar el aprendizaje necesario para convertirnos en seres humanos realizados. Es la forma en que nuestros cuerpos se ocupan de la inmensa complejidad y las necesidades del crecimiento en todos los ámbitos: intelectual, físico, emocional e, incluso, espiritual. Tanto el corazón como la mente, el alma y la fortaleza son estimulados mientras dormimos.[14]

Es por ello por lo que dormir es absolutamente esencial para el florecimiento humano.

Privar completamente a alguien de dormir es una de las formas de tortura más crueles y

conduce a un rápido declive emocional, mental y físico. Incluso si simplemente nos resistimos al deseo de nuestro cuerpo de descansar durante varias noches seguidas, acabaremos por tener lo que los psicólogos llaman “deuda de sueño”. La deuda de sueño ni puede ser perdonada ni negociada, sino que tendrá que ser saldada en algún momento y, mientras tanto, tiene unos efectos dramáticos sobre nuestras capacidades físicas y cognitivas.

Es posible que la práctica judía y del Oriente Próximo de considerar la puesta de sol como el inicio del día, y no el amanecer, se basara en esto mismo. Los salmos del pueblo judío incluían la siguiente

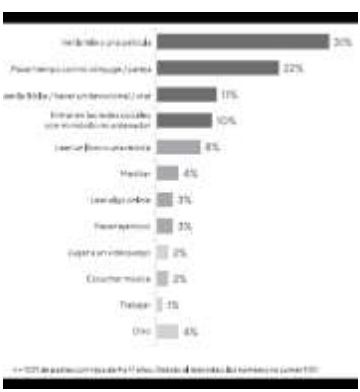
exhortación alentadora: “En vano madrugáis, y os acostáis muy tarde, para comer un pan de fatigas, porque Dios concede el sueño a sus amados” (Salmos 127:2). El día judío empieza con la quietud del anochecer, compartiendo la cena, mientras el resto del mundo se prepara para descansar, y acostándose para poner en práctica “la serenidad y la confianza” de las que habla Isaías como la fuente de fortaleza verdadera (Isaías 30:15). Por la mañana (ni tan temprano como los ansiosos ni tan tarde como los perezosos), nos levantamos para trabajar. En vez de descansar para recuperarnos de un día duro de trabajo, esta forma de ver el tiempo sugiere que trabajamos como resultado de la abundancia de una buena noche de sueño.

# Noches iluminadas

Ofrecer un entorno para dormir, un lugar en el que podamos descansar, idealmente sin interrupciones y sin temor, es una de las funciones más básicas de un hogar. Trabajo, comidas, ocio, vida social... todo ello puede ocurrir fuera de casa, pero casi todos nosotros nos acostamos en nuestras propias camas por la noche (y aquellos que viajamos, raramente dormimos tan bien en otro lugar).

Una de las tareas iniciales y más exigentes de la crianza es ayudar a los hijos para que se duerman: mecerlos, pasear, cantar o incluso pasar el aspirador (¡lo único que funcionó para mis padres cuando yo era un bebé!) para ayudar a calmar a los bebés que aún no han aprendido a calmarse a sí mismos. Durante muchos años, los padres se sientan al lado de la cama de sus hijos y leen cuentos, oran o cantan una nana y después se van a sus propias camas. Algunas noches, nos desplomamos enseguida, muertos de cansancio (especialmente, en la primera etapa de ser padres cuando se duerme poco); otras noches, intentamos desconectar de lo que ha pasado ese día y no preocuparnos por lo que vendrá.

Sin embargo, nada en nuestras vidas dentro del hogar ha sufrido una alteración mayor a causa de la tecnología que el sueño. Esta alteración empezó con la primera ola de tecnología, la electrificación generalizada que permitió que las luces de nuestras casas permanecieran encendidas de manera constante y no perdiéramos su luz después de que se pusiera el sol. La expresión inglesa “quemar el aceite de media noche” procede del tiempo



pretecnológico, cuando mantener una lámpara encendida era algo costoso e inusual.

Incluso con una lámpara encendida, las generaciones pasadas se preparaban consciente e inconscientemente para dormir y descansar, por lo que reducían el círculo de luz a un espacio pequeño en la oscuridad dominante. Sin embargo, ahora, con tocar el interruptor podemos inundar de luz nuestros hogares.

Como casi toda la tecnología, la iluminación por encargo (con las cualidades características de la tecnología fácil y omnipresente) es, por muchas razones, un regalo. Sin embargo, también nos empuja levemente hacia la dirección equivocada y, como consecuencia, muchos de nosotros estamos crónicamente privados de sueño y de sus beneficios. El problema queda agravado por los dispositivos de comunicación portátiles (ordenadores, tablets y, sobre todo, teléfonos móviles), a los que tenemos acceso día y noche.

También es posible que sea verdad, tal y como sugieren algunos estudios, que la brillante luz azul que desprenden las pantallas de la mayoría de estos dispositivos es especialmente nociva para el sueño, pues engaña a nuestros cuerpos haciéndoles pensar que aún es de día[15] (yo uso programas de terceros como f.lux y los propios ajustes de Apple para asegurarme de que mis dispositivos desprenden una luz amarilla, en vez de azul, por las noches). Tanto si es cierto como no, las pantallas también interrumpen nuestro sueño al presentar delante de nosotros un sinfín de entretenimiento, emoción y exigencias de nuestras vidas diurnas.

Rituales de antes de ir a dormir

¿Qué sueles hacer antes de ir a dormir?

El problema es especialmente grave para la generación emergente (nuestros hijos), que dependen de las aplicaciones de mensajería para la mayor parte de su compromiso social.

Los mensajes llegan día y noche, constantemente: “¡A alguien le gustó mi foto en Instagram!”, “¡Tengo un mensaje de un amigo!”, “¡Alguien ha dejado un comentario sobre

lo que escribí!”, “¡Me han añadido a un grupo!”. Estos mensajes están llenos de la reafirmación positiva que todos anhelamos, sea cual sea nuestra edad, y de las señales sociales de desaprobación y vergüenza que todos tememos.

Por la noche, la habitación también invita a la desinhibición y a tomar

decisiones equivocadas como, por ejemplo, mirar imágenes con contenido sexual y, demasiado a menudo en el caso de los adolescentes, especialmente niñas, hacerse fotos para la satisfacción de otros (ni el filtro más robusto de una red doméstica o del móvil de un niño podrá evitar que se envíen fotografías mediante una aplicación de mensajería). En persona y después de una buena noche de sueño, la mayoría de nosotros iríamos con mucho más cuidado con nuestros propios cuerpos y tendríamos más sentido común sobre hacer volar nuestra imaginación, que a altas horas de la noche. El cansancio y la soledad convierten nuestra inmadurez y susceptibilidad en tentación, especialmente en el caso de los adolescentes, pero también para los adultos (es por eso por lo que es tan sorprendente que más de ocho de cada diez padres digan que sus hijos adolescentes tienen sus teléfonos con ellos a la hora de dormir. Incluso entre los progenitores, siete de cada diez duermen con sus móviles al lado de la cama).[16]

Incluso en el mejor de los casos, las redes sociales, como todos los medios de comunicación, sustituyen las relaciones cercanas por las distantes. Antes, un adolescente de quince años sufriendo una crisis de ansiedad a altas horas de la noche no hubiera tenido más remedio que acudir a sus padres, acostados a pocos metros de su habitación, para que le ayudasen y le aconsejaran. Hoy en día, el mismo adolescente puede enviar docenas de mensajes a amigos o amigas que, muy comprensiblemente, se ven obligados a responder y que, además, se sienten satisfechos porque su amigo les necesita. Sin embargo, este apoyo social basado en mensajes y *emojis* es delicado, pues es una cámara de resonancia de adolescentes con su limitada perspectiva. Ello supone que todo un círculo de amigos estén despiertos hasta bien entrada la noche y priva a ese adolescente de quince años y a sus padres (e incluso a sus hermanos mayores) de una conversación cara a cara y que podría ser dolorosa, difícil, alentadora o, incluso, transformadora.

Bajo las sábanas, a medida que los avisos van iluminando la noche, las ansiedades y fantasías se van alimentando con la misma rapidez con la que se desvanecen, tanto para los padres como para los hijos. Con ello, perdemos de vista para lo que fuimos diseñados en realidad: el descanso profundo que nos capacita cognitiva, emocional, física y espiritualmente para que podamos enfrentarnos a los retos del día siguiente. Los lirios del campo se cierran por la noche y descansan pacientemente hasta el día siguiente; sin embargo, nosotros nos rodeamos de una luz fantasmagórica y hacemos que los problemas de mañana sean de hoy y de esta noche. El dispositivo que llevamos con nosotros a la hora de acostarnos para que nos haga sentir conectados y seguros, de hecho, nos impide que

pongamos nuestra confianza en Aquel que conoce nuestras necesidades y que puede protegernos de los peligros y las penas de cada noche.

**Buenas noches, teléfono inteligente**

Por ello, necesitamos una disciplina simple: nuestros dispositivos deberían "irse a dormir" antes que nosotros. Y, para hacer que esta disciplina sea un poco más fácil, lo mejor es si su "habitación" está lo más lejos posible de la nuestra. Es posible que al menos un adulto necesite tener un teléfono cerca por la noche por si hay una emergencia, pero la mayoría de niños y adolescentes (y también los padres) no tienen suficiente autodisciplina como para activar el modo "No disponible" y colocar el teléfono boca abajo sobre la mesita de noche durante ocho o nueve horas.

Así pues, encuentra un lugar céntrico de la casa, lejos de las habitaciones, donde los teléfonos puedan dejarse antes de ir a dormir (todo ello también es aplicable, incluso mil veces más, a la brillante sobrestimulación que ofrece la televisión, lo peor que podemos tener, aparte del martillo neumático, en un lugar donde alguien está intentando dormir. De hecho, la mayor parte de la programación de la televisión, que está diseñada para captar y mantener la atención del público distraído, es un equivalente visual del martillo neumático). Compra un despertador barato para que no tengas que depender de tu teléfono inteligente para despertarte. La mayoría de los especialistas del sueño recomiendan que, al llegar la noche, la habitación solo debería usarse para una cosa: dormir (y para los padres, cortejar). Que así sea.

En el tiempo que haya entre dejar los dispositivos en su nuevo lugar de descanso y descansar tu cabeza sobre la almohada, pasa algunos minutos a oscuras charlando, orando o leyendo bajo una luz tenue.

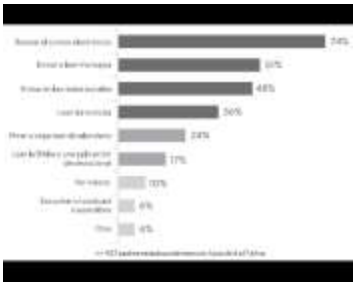
A la mañana siguiente, en vez de darte la vuelta para ver si has tenido algún aviso, mensaje o lo que sea durante la noche, levántate y haz algo, lo que sea, antes de conectarte de nuevo.

La rutina de la mañana

¿Haces alguna de estas cosas durante la primera hora

de la mañana de un día de entre semana cualquiera?

*Selecciona todo lo que sea aplicable*



¿Para qué utilizas tu dispositivo por la mañana?

*% de aquellos que utilizan sus dispositivos electrónicos por la mañana* Para los estadounidenses, la manera más usual de acabar su día es mirando la televisión o una película (31%) o pasando un tiempo con su cónyuge o pareja (22%). Algunos leen la Biblia (11%), otros meditan (4%), menos de uno de cada 10 (8%) leen un libro o una revista y solo uno de cada diez afirman entrar en las redes sociales antes de acostarse. Sin embargo, cuando es hora de ir a dormir, la mayoría de las personas se llevan sus teléfonos con ellos.

Siete de cada diez padres afirman dormir con el teléfono a su lado y, lo que es más alarmante, los padres aseguran que sus hijos están aún más dispuestos que ellos a llevarse sus teléfonos a la cama: más de ocho de cada diez padres de adolescentes (82%) afirma que su hijo o hija se lleva el teléfono a la cama, y más de siete de cada diez padres de preadolescentes (72%) señala lo mismo. Cuando el teléfono está justo a tu lado, es muy tentador usarlo al despertarnos: 62% de los progenitores indica que mirar el teléfono es una de las primeras cosas que hace por la mañana. ¿Para qué utilizan su teléfono mientras se quitan las legañas? La mayoría revisa el correo electrónico (74%). También entran en las redes sociales (48%), leen las noticias (36%) y organizan su calendario (24%). Menos de uno de cada cinco (17%) lo usan para leer la Biblia o alguna aplicación de devocional.

Estírate. Dúchate. Abre la ventana por unos instantes y respira el aire matutino, por muy húmedo y gélido que sea. Hazte un café o té y espera mientras se hace. Siempre habrá algo que puedas descubrir en estos momentos justo después de despertarte que nunca conocerás si vas a toda prisa: un sueño casi olvidado, un temor secreto o un

destello de algo creativo.

Ya tendrás el resto del día para estar atado al mundo y a su impaciencia; deja que espere un momento. Deja que tus dispositivos descansen un minuto más en sus “camas”. Practica el respiro agradecido de alguien que durmió y se despertó, y recibió el regalo de un nuevo día.

Dormiste y dejaste que Dios fuera suficiente. Ahora, al menos por un momento, despiértate y quédate quieto. Deja que hoy él sea suficiente. Entonces, puedes dar los buenos días a lo que te depare este día.

La familia Crouch

se somete a examen

Hemos sido muy inconsistentes en esta área. Nuestros esfuerzos para implementar una hora de acostarse común (y una “cama”) para nuestros dispositivos se han encontrado con una resistencia tenaz por parte de nuestros adolescentes. Además, es muy fácil para los progenitores llevar consigo las pequeñas pantallas a la hora de dormir y dejar que les entretengan mientras se lavan los dientes y la cara. Nuestros hijos nos prometen que activan el modo “No disponible” de sus dispositivos y duermen de un tirón, y es posible que incluso nos estén diciendo la verdad.

En cuanto a las mañanas... ¡Qué lejos del comienzo ideal del día están la mayoría de mis mañanas! Leo los avisos mientras se va haciendo el té. Antes de que esté despierto del todo, me someto a todo tipo de muestras de indignación aleatorias que se han ido catalogando y acumulando mientras dormía. Catherine y los niños lo hacen mejor que yo, pues no suelen descargar los residuos de todo un día incluso antes de que este empiece.

Así que este capítulo es uno de los que los Crouch están más lejos de cumplir. Sin embargo, tengo amigos que siguen cada una de las palabras de este capítulo, como pareja y como familia, después de haberse enfrentado a algunos de los peligros más terribles de tener constante acceso a las pantallas y todas sus tentaciones. Sus dispositivos duermen muchas horas y lo hacen lejos de sus camas. Son las personas más sensatas que conozco, mucho más sensatas y sanas que nosotros. Necesitamos lo que ellos tienen.

14. “Sleep, Learning and Memory” [El sueño, el aprendizaje y la

memoria], División de Medicina del Sueño en Harvard Medical School, revisado por última vez el 18 de diciembre de 2007, http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-

memory.

15. Jessica Schmerler, "Q&A: Why Is Blue Light before Bedtime Bad for Sleep?" [Preguntas y respuestas: ¿Por qué la luz azul antes de dormir es mala para el sueño?], *Scientific American*, 2 de septiembre de 2015,

https://www.scientificamerican.com/article/q-a-why-is-blue-light-before-bedtime-bad-for-sleep/.

16. Barna Group, encuesta a 1021 padres estadounidenses con hijos de cuatro a diecisiete años, del 25 de enero al 4 de febrero de 2016; véase

"Acerca de la investigación" para más información.

**5. Aprender y trabajar**

**Nuestro objetivo es "no usar pantallas antes de los diez años"**

**tanto en la escuela como en casa.**

Es mucho más correcto decir que los seres humanos somos cuerpos que decir que

"tenemos" cuerpos, como si pudiésemos vivir sin ellos o abandonarlos. También somos almas, únicas e irreemplazables que existen dentro y más allá de nuestra naturaleza física.

No somos más alma que cuerpo; somos ambos, alma y cuerpo juntos, y la fe cristiana, arraigada en las antiguas creencias hebreas, enseña que ambos fueron diseñados para estar juntos y que, gracias a la resurrección del cuerpo, lo estarán siempre.

Ciertamente, la convicción de que el ser humano está formado de cuerpo y alma, y que ambos vivirán más allá de la muerte, no es universal. Religiones y civilizaciones enteras han creído que los seres humanos en realidad solo somos almas dentro de una prisión incómoda y temporal que es el cuerpo. Más recientemente, algunos modernistas seculares han afirmado que en realidad solo somos cuerpos y que el alma no existe.

Pero si investigamos un poco más la naturaleza increíblemente compleja del ser humano, en especial aquel misterioso órgano llamado "cerebro" y la aún más misteriosa realidad de cada persona llamada "mente", reconoceremos que la perspectiva hebrea es verdaderamente sólida. El hecho de que somos cuerpo y alma queda evidente, sobre todo, en la forma en que *aprendemos*.

Resulta que las experiencias mejores y más ricas del aprendizaje son aquellas en las que debemos implicar el cuerpo, es decir, en las que debemos aprender mediante la actividad y experiencia físicas. Tiene su inicio en las cosas más básicas que los niños pequeños aprenden, en general, durante los primeros años de vida (incluso aquellos niños al margen de las pautas generales de cognición o de desarrollo siguen este modelo, aunque sea solo en parte). Todos los niños aprenden los diferentes aspectos que supone vivir en un cuerpo, aunque a veces lo hagan torpemente o de manera graciosa: aprenden a gatear y a andar, a comer sin ayuda, y no nos podemos olvidar del logro más gratificante para los padres: ¡ir al baño solos! También aprenden la habilidad humana más extraordinaria: el lenguaje.

Por lo general, con poco esfuerzo y gran placer, los niños y niñas llegan a dominar las bases de todo un idioma, su "lengua materna" antes de llegar a los cuatro o cinco años, y lo han logrado implicando al cuerpo. La palabra *lenguaje* viene de la raíz latina de la que también procede la palabra *lengua*. No aprendemos el lenguaje reteniendo conceptos abstractos sobre este, sino usando la lengua, los dientes, los pulmones y las cuerdas vocales para crear un sonido (los niños sordos que aprenden el lenguaje de signos usan las manos,

brazos y expresiones faciales de la misma manera). Más tarde, cuando aprendemos a leer, empezamos pronunciando los símbolos que aparecen en la página. Aprendemos mediante la participación activa de nuestros cuerpos con el sonido y la vista. Incluso si nos robaran tanto el sonido como la vista durante nuestra infancia, como le sucedió a la famosa educadora estadounidense Helen Keller, aún podríamos aprender, como lo hizo ella, a través del tacto.

A medida que vamos aprendiendo cosas más complejas y abstractas, el cuerpo continúa jugando un papel importante. En el nivel más básico, todo lo que aprendemos está codificado mediante conexiones químicas y eléctricas entre las neuronas de nuestro cerebro, es decir, las conexiones físicas que se consolidan y fortalecen mientras dormimos, tal y como hemos visto en el capítulo anterior. Sin embargo, nuestros cuerpos también contribuyen al aprendizaje mientras estamos despiertos. Los científicos cognitivos como Maryanne Wolf, autora de

*Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain*

[Proust y la sepia: La historia y la ciencia del cerebro lector], y Abigail Sellen, una de las investigadoras principales para Microsoft que coescribió un libro llamado *The Myth of the Paperless Office* [El mito de la oficina sin papeles], observan que el acto físico de leer un libro, con sus páginas encuadernadas, ayudan a reforzar el aprendizaje de los conceptos que hay dentro de él.17 (Si estás leyendo este libro en su forma física, es posible que dentro de unas horas o días puedas recordar en qué página o en qué parte del libro se encontraba una frase determinada: una memoria física de tus sentidos a través de tus ojos y tus manos que refuerzan la idea que absorbiste en aquel momento. Esta experiencia no existe si lo estás leyendo en una pantalla: sin una ubicación fija en una página y sin el peso de las dos mitades del libro en tus manos, la idea será más difícil de recordar).

Asimismo, tomar notas físicamente con un lápiz o un bolígrafo en un papel (el hecho de escribir letras a mano, con los giros y vueltas al formar cada letra, la acumulación del cansancio y la necesidad de descansar) facilita la memorización y el aprendizaje *, incluso si nunca más volvemos a consultar esas notas*. Otras actividades corporales también nos ayudan a aprender como, por ejemplo, inventar canciones y rimas que vamos repitiendo para que nos ayuden a recordar series o conceptos complicados (es posible que los estudiantes de biología se repitan a sí mismos “Rey Fiero Con Ojos Feos Genera Espanto” para que, además de pensar en reyes fieros de ojos feos también puedan recordar el orden de los seres vivos: Reino, Filo, Clase, Orden, Familia, Género y Especie). La actividad física activa el cerebro de un modo que el pensamiento o la contemplación no consiguen. Ciertamente, tenemos razones para considerar que una “simple idea” no existe. Todo el pensamiento humano requiere la implicación del cuerpo y sin cuerpos no podríamos pensar. Podemos tener una vaga idea o una intuición en nuestra cabeza, pero cuando hablamos o lo ponemos por escrito resulta claro, no solo para otros sino también para nosotros mismos.

Estamos hechos para vivir y aprender en un mundo físico, y ningún ser humano está más fundamental y rotundamente arraigado al cuerpo que los niños. Cuando somos pequeños, nuestros cuerpos están rebosantes de energía y preparados para el aprendizaje físico. Estamos diseñados para explorar nuestro mundo y aprender mediante nuestros sentidos.

Por esto, es posible que la proliferación de la tecnología, especialmente las pantallas, en una edad cada vez más temprana,

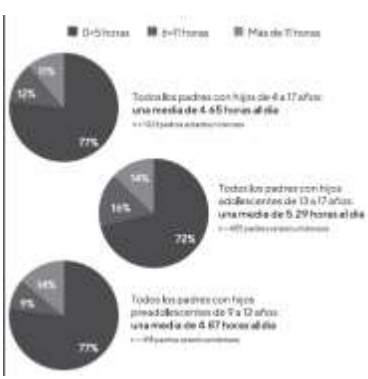
llegue a recordarse como una de las epidemias más nocivas del s. XXI.

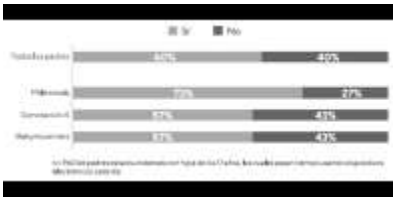
# Peligrosamente fácil

Lo último que necesitas cuando estás aprendiendo (tengas la edad que tengas, pero sobre todo durante la infancia) es que te faciliten demasiado las cosas. La dificultad y la resistencia, siempre que sean apropiadas para cada edad y no demasiado desalentadoras, son lo que, de hecho, empujan el cerebro y el cuerpo a adaptarse y a aprender. Desde los primeros juegos del escondite hasta el reto que significa poder jugar a un deporte o tocar un instrumento correctamente, estamos diseñados para desarrollarnos mediante tareas complejas y prácticas que requieran el uso de varios sentidos a la vez, y no solo los sentidos sino también los músculos, desde los minúsculos ajustes que puede realizar la mano humana o la voz, hasta los movimientos motrices gruesos de las piernas y los brazos.

Incluso algo que aparentemente es tan inactivo como leer un libro requiere no solo los ojos, sino nuestras manos, que nos ayudan a aprender mientras soportan el peso del libro y el equilibrio cambiante de sus páginas.

Sin embargo, ahora, muy temprano en nuestras vidas y en nuestro aprendizaje, estamos sustituyendo las actividades difíciles y multidimensionales que nos ofrece el mundo real por una única clase de actividad, que es peligrosamente fácil y simple. Les damos a nuestros hijos dispositivos con pantallas que, al menos al escribir esto, responden únicamente a una serie limitada y simple de toques. Están exquisitamente diseñados para que sean fáciles de usar y sus pantallas brillan con colores mucho más radiantes que los que solemos ver en la naturaleza. No es de extrañar que los niños se sientan atraídos por ellos, como tampoco nos debería sorprender que descubran cómo usarlos tan deprisa.






Tiempo y límites para los dispositivos

¿Cuántas horas pasan tus hijos usando un dispositivo electrónico (tablet, teléfono, ordenador) en un día cualquiera entre semana?

El mayor problema de las actividades basadas en pantallas es que, debido a que han sido diseñadas para mantenernos ocupados, con ellas podemos aprender demasiado rápido. Nos piden sumamente poco y simplifican el mundo. Para aprender a tocar la guitarra acústica se necesitan centenares de horas de práctica, en las que se precisa fuerza y resistencia física, el desarrollo de callos en la mano (usualmente, la izquierda) que aprieta las cuerdas, la habilidad de escuchar variaciones mínimas del tono y del timbre a medida que tocamos y rasgueamos las cuerdas a diferentes velocidades y desde distintos ángulos, y de ajustar nuestros movimientos según corresponda. Por otro lado, una “aplicación de guitarra” simplifica excesivamente todas estas dimensiones de hacer música con el cuerpo y las reemplaza con una habilidad que es mucho más fácil de adquirir y que requiere mucho menos esfuerzo para aprender.

¿Limitas el tiempo que tus hijos pasan

usando un dispositivo electrónico?

Esto no es un problema si se trata de *ocio*. Pero los primeros años que pasamos en este planeta son un tiempo en que podemos estar *aprendiendo*, pues es una etapa en la que nuestros cuerpos están preparados para aprender mediante el uso de nuestro cuerpo. Existe un mundo increíble que explorar que requiere tanto nuestro cuerpo como nuestra alma y, cada vez más, en vez de pasarse los días jugando y aprendiendo en ese mundo tan rico, complejo y exigente, nuestros hijos solo participan en el mismo tipo de actividad, limitada, restrictiva y parecida al juego en la que participan los adultos para pasar el tiempo durante sus viajes diarios al trabajo. En vez de estar

elaborando caramelos (a la vez que estarían aprendiendo sobre las diferentes fases del azúcar a medida que se calienta y pasa de ser una bola blanda a una bola dura, las maravillas del proceso de caramelización o el amargor del azúcar quemado), nuestros hijos juegan al *Candy Crush*.

# Difícil y gratificante

Es evidente que elaborar caramelos, o cualquier otra actividad laboriosa, requiere una involucración de los padres, otro adulto responsable o, a lo mejor, algún hermano o hermana mayor (la mayoría de las veces les damos pantallas a nuestros hijos no para hacer sus vidas más fáciles, sino para hacer *nuestras* vidas más fáciles). Sin embargo, incluso en aquellos casos en que los adultos tienen por misión ayudar a los niños para que aprendan, es decir, en los colegios, las promesas de la tecnología fácil y omnipresente están tomando el control.

Existe una justificación común para la introducción temprana de la tecnología en las aulas escolares: que los niños deben aprender a usar los ordenadores, como si ello fuera algo tan difícil y gratificante como lo es aprender a leer. Esta es una idea totalmente equivocada. Los "ordenadores" que se utilizan en la mayoría de las aulas de los Estados Unidos son extremadamente *fáciles* de usar, y lo son cada vez más a medida que se van acercando a la promesa final de la tecnología fácil y omnipresente. Un niño de tres años (como también alguien de noventa y tres) puede intuir cómo manejar un iPad.

Prácticamente no hay nada que enseñar y, sin duda, nada que una persona media no pueda aprender practicando unas pocas horas.

Ahora bien, el trabajo de programar ordenadores es, sin lugar a dudas, una forma magnífica de alfabetización creativa, tan maravillosa como las matemáticas o la poesía, y un uso admirable de una vida de aprendizaje y creación. Sin embargo, esto no es lo que se enseña cuando se pide a niños de nueve y diez años que hagan una presentación en PowerPoint o jueguen a un "juego educativo". Se desvía su valioso tiempo y prodigiosa capacidad para desarrollar habilidades con el cuerpo a cambio de que realicen actividades simples, superficialmente gratificantes y mucho menos laboriosas que crear un cartel de verdad con un núcleo de espuma y rotuladores o jugar un partido en el patio.

La verdad es que nuestros hijos e hijas, así como nosotros, pasarán una gran parte de sus vidas enganchados a rectángulos brillantes. Les debemos, como mínimo, unos primeros años llenos de un aprendizaje corporal, gratificante, difícil y real, el tipo de aprendizaje que las pantallas no pueden ofrecer. Es por este motivo por el que una familia que se preocupe por desarrollar sabiduría y coraje hará todo lo posible

para evitar la simplicidad de las pantallas durante los primeros años de vida. Nuestra familia adoptó una norma sencilla aunque radical: hasta que los niños tuvieran diez años, las pantallas no formarían parte de su vida cotidiana.

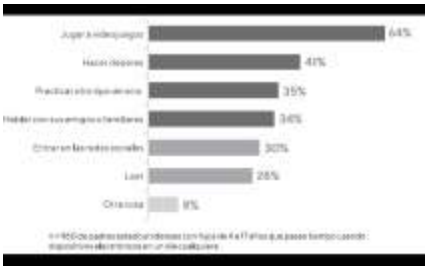
Evidentemente, el décimo cumpleaños no tiene nada de mágico, pero es una fecha útil y un objetivo loable. Además, ¿es demasiado pedir pasar los primeros años de vida en el mundo real y tridimensional? Si acaso, diez años son demasiado pocos.

Soy consciente de que a muchos lectores esto les parecerá imposible. En un sentido estricto, esto *es* imposible para una familia estadounidense que viva en una ciudad o en los suburbios (las pantallas han colonizado muchos espacios públicos e, incluso, para pedir un bocadillo en la tienda de la esquina necesitas usar un panel táctil; y eso sin mencionar que, cuando nuestro hijo tenía entre ocho y doce años, parecía que la vida social de los chicos se basara únicamente en los videojuegos, lo que hacía que cuando venían sus amigos a jugar a casa estos se aburriesen y él y nosotros nos sintiésemos incómodos).

El legalismo en este ámbito, como en cualquier otro, ni es sabio ni útil. Sin embargo, aún podemos limitar radicalmente el tiempo que los niños pasan interactuando con pantallas durante la infancia. En primer lugar, podemos eliminar el tiempo "pasivo" que pasan ante una pantalla, como, por ejemplo, televisiones encendidas de fondo, sin que nadie les esté prestando atención. También podemos reducir o eliminar el tiempo que los niños pasan ante una pantalla "no acompañados", como aquellos juegos y vídeos que sustituyen el juego individual y la lectura. Más adelante, se puede dar el paso más difícil de reducir el tiempo "social" ante una pantalla y animar a los niños a que jueguen juntos usando sus sentidos y de forma creativa, autosuficiente y por iniciativa propia. Nuestra familia también eliminó totalmente la televisión mantenida gracias a la publicidad con la simple acción de no comprar una televisión hasta que nuestros hijos tuvieran como mínimo diez años e, incluso entonces, únicamente veíamos una película cuidadosamente elegida de vez en cuando, quizás una vez al mes.

Solo con tomar estas decisiones en casa ya se obtendría un resultado beneficioso, aunque reconozcamos que es probable que nuestros hijos pasen mucho tiempo ante una pantalla en casa de amigos o en la escuela. Sin embargo, no cabe duda de que asumir este compromiso requiere creatividad, energía y paciencia tanto por parte de los padres como de los hijos.

Aun así, he conocido numerosos ejemplos de familias que cambiaron de rumbo a medio camino durante la infancia de los hijos, eliminando la televisión y limitando radicalmente




otras clases de ocio basado en las pantallas. Todas ellas reconocen que el proceso de retirada fue horrible, pero que, al cabo de un mes, por no decir al cabo de un año, todos los miembros de la familia eran más felices, estaban más unidos y menos aburridos. Tal y como explicaré en el siguiente capítulo, intentar curar el aburrimiento con el ocio solo incrementa el problema. Sin embargo, también funciona en el sentido contrario. Cuanto menos dependamos de las pantallas para mantener ocupados y entretenidos a nuestros hijos, estos serán cada vez más capaces de mantenerse ocupados y entretenerse solos.

Tiempo empleado con dispositivos

¿Qué hacen tus hijos la mayor parte del tiempo

mientras usan un dispositivo electrónico?

*Selecciona todo lo que sea aplicable*

En última instancia, este tipo de compromiso requiere comunidad y apoyo. Facilita mucho las cosas si otras familias adoptan el mismo enfoque respecto al juego y la vida en el hogar, y es mejor aún si toda la iglesia puede hacer que una vida sin pantallas sea la norma y no la excepción. Además, si algunas familias hablan con los profesores, directores y consejos escolares, pueden incluso lograr que se implementen algunos cambios en la educación primaria.

No hay razón para pensar que esto obstaculizaría la educación de nuestros hijos lo más mínimo. A fin de cuentas, todas las maravillas de la ciencia y la tecnología modernas (por no hablar de los tesoros mundiales en poesía, literatura, danza, música, deporte y cocina) fueron creadas por hombres y mujeres que vivieron sus primeros años

sin pantallas. Un niño o niña de diez u once años puede adivinar cómo usar un iPad (o lo que lo haya sustituido cuando el niño o niña llegue a esa edad) en un instante. También a esa edad el niño o niña empezará a estar preparado/a cognitivamente para “saber algo de informática”

(aprender y practicar el fascinante pensamiento algorítmico y matemático que es la base de la tecnología). Además, habrá tenido una infancia real, con suciedad bajo las uñas, un sinfín de libros memorizados de tanto leerlos y habrá adquirido unas habilidades gracias al uso

del cuerpo que habrán quedado grabadas en su cerebro en formación. Disfrutará de una vida plena propia de un alma en un cuerpo y no la de un cerebro sobre un palo.

Este es uno de los regalos más importantes y radicales que podemos dar a nuestros hijos: diez años en los que puedan ser seres humanos en su totalidad antes de empezar a ayudarles a gestionar las complejidades, como también los beneficios, de un mundo basado en las pantallas. Si les das estos diez años, estoy convencido de que muchos de los patrones que abruman tanto a los padres como a los adolescentes y adultos jóvenes (además de las frustraciones que experimentan los profesores frente a una falta de concentración cada vez más aguda y un período de atención cada vez más corto entre sus alumnos) serán mucho más manejables.

Lo que es aplicable para los niños también es aplicable para los adultos. Muchos de nosotros nos pasamos la mayor parte de nuestra jornada laboral enganchados a pantallas, tal es el poder y valor de estas herramientas para representar el mundo y trabajar con otros.

Pero también podemos atender a las necesidades y posibilidades de nuestro cuerpo.

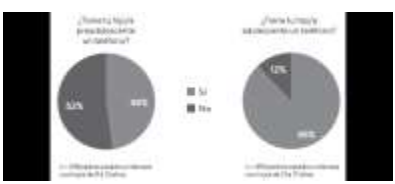
Cuando escribo, y para ello necesito una pantalla la mayor parte del tiempo, lo hago en intervalos de veinticuatro minutos, separados por períodos de descanso de entre seis y treinta minutos, lo que me da la oportunidad de desbrozar el jardín, dar un paseo alrededor de la manzana, hacerme un té, lavar los platos, practicar una página de Bach o realizar alguna actividad física. Nuestro trabajo ante la pantalla será mucho más productivo si lo equilibramos con inmersiones al mundo físico, tridimensional y complejo que despierta tanto nuestro cerebro y mente como nuestro cuerpo y alma.[18]

# Nadar contracorriente

Muchos de los compromisos principales de este libro son, como mínimo, contraculturales. Este, en especial, requiere que nademos con mucha fuerza contracorriente.

La triste verdad es que muchas escuelas están intoxicadas por la tecnología, para la que pueden solicitar escasos y preciados fondos provenientes de subvenciones, y son intimidadas con sugerencias de que sus alumnos pueden quedarse “atrás” si no empiezan a usar tablets y paneles táctiles suficientemente temprano. Los padres que quieren que sus escuelas elijan otro camino, probablemente se verán discutiendo, no tanto sobre los estudios que muestran los beneficios educacionales de la tecnología en la escuela primaria, sino sobre clichés imprecisos sobre “hacer que la educación entre al siglo XXI”.

Decidir no usar pantallas en casa antes de que los niños cumplan los diez años y defender lo mismo en la escuela, es difícil. Las pantallas son fáciles. Las pantallas ensimisman, absorben y son gratificantes, tanto para los niños como para los adultos. Si nuestro objetivo es tener hijos ensimismados, absortos y recompensados con facilidad, apostaremos por las pantallas a todas horas. Existen ciertas situaciones como, por ejemplo,



la manera alentadora en que la tecnología ayuda a que los niños autistas y sus familias puedan comunicarse, donde las pantallas y otros dispositivos son increíblemente útiles.19

Pero en cuanto a la mayor parte del aprendizaje, si queremos desarrollar la mente y el corazón de los niños mediante una conexión profunda entre sus cuerpos y el mundo que los rodea, deberemos escoger una manera mejor, sin rectángulos brillantes.

¿Quién tiene un teléfono?

Los niños pasan alrededor de cinco horas diarias usando un dispositivo

electrónico (tablet, teléfono, ordenador, etc.). ¿Su actividad más común? Jugar a videojuegos. Casi dos terceras partes de los padres afirma que la mayor parte del tiempo en que sus hijos usan un dispositivo electrónico, juegan a videojuegos (64%), mientras que cuatro de cada diez utiliza un dispositivo electrónico mayoritariamente para hacer deberes (41%), una tercera parte lo usa para otro tipo de ocio (35%) y otra tercera parte, para comunicarse con amigos o familiares (34%). Unos tres de cada diez, o bien entran en las redes sociales (30%), o bien leen (28%). Incluso con cinco horas diarias, los padres afirman limitar el tiempo que sus hijos pasan usando dispositivos electrónicos (60%). Los padres *millennials* (quizás porque tienen hijos más pequeños o porque es más probable que sean usuarios frecuentes y, por tanto, estén experimentando su propia angustia en cuanto a la utilización de dispositivos electrónicos) son más propensos (73%) que los de la Generación X (57%) y los *baby boomers* (57%) a limitar el tiempo que los hijos pasan empleando dispositivos electrónicos. Limitar el tiempo parece más popular que eliminar los dispositivos, pues la mayoría de los niños tienen teléfonos. Casi nueve de cada diez padres de hijos adolescentes (88%) indica que su hijo o hija adolescente tiene un teléfono, y casi la mitad de los padres de hijos e hijas preadolescentes (48%) afirma lo mismo.

Esto requerirá, evidentemente, que lidiemos con las quejas de nuestros hijos e hijas, además de las nuestras propias, sobre el hecho de que la vida sin pantallas es inaguantable de tan aburrida. Y este será el tema del capítulo siguiente.

La familia Crouch

se somete a examen

Con pocas excepciones, logramos vivir según este compromiso mientras nuestros hijos tenían menos de diez años. Tal y como he dicho con anterioridad, nos abstuvimos de

comprar una televisión, esa pantalla de ocio que imanta a quien esté cerca, hasta que nuestro hijo pequeño tuvo diez años. Además, fuimos afortunados de vivir en una comunidad escolar donde no se enfatizaba el uso de la tecnología durante los años de primaria.

Hicimos algunas excepciones. Nuestro hijo no tardó en mostrar interés por los ordenadores y dejamos que aprendiese mecanografía mediante un programa de ordenador cuando aún era bastante pequeño. No puedo negar que, a veces, nuestros hijos miraban por encima de nuestros hombros mientras buscábamos respuestas a preguntas de

historia o ciencia en Wikipedia. Además, durante los años en que enseñé latín a mi hija, las actividades basadas en la pantalla eran beneficiosas tanto para ella como para mí.

Sin embargo, por lo general, nuestros hijos (que ahora son, como todos los adolescentes, más expertos de lo que queremos imaginar en los diferentes tipos de tecnología) pasaron sus primeros diez años de vida aprendiendo en un mundo repleto de cosas, cosas complicadas en tres dimensiones, y no en un mundo lleno de dispositivos, ilusiones bonitas pero simplificadas en dos dimensiones. Hoy en día, ambos aseguran que no lo hubieran deseado de otra manera.

17. Ferris Jabr, “The reading Brain in the Digital Age: The Science of Paper versus Screens” [El cerebro lector en la era digital: La ciencia del papel frente las pantallas], *Scientific American*, 11 de abril de 2013,

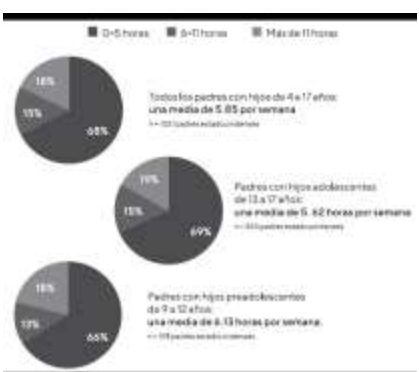
https://www.scientificamerican.com/article/reading-paper-screens/.

18. Véase, p. ej., Marily Oppezzo y Daniel L. Schwartz, “Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking”

[Da a tus ideas un par de piernas: El efecto positivo de caminar para el pensamiento creativo], *Journal of Experimental Psychology: Learning Memory, and Cognition* 40, núm. 4 (julio 2014), 1142-52.

19. Véase, p. ej., Connie Kasari et al., “iPads Can Help Children Learn Spoken Language: FAQ & Tips from Experts” [Los iPads pueden ayudar a los niños a aprender el lenguaje hablado: Respuestas y consejos de expertos], Autism Speaks, http://www.autismspeaks.org/family-

services/technology/iPad-FAQ-Tips.



## 6. Las buenas noticias sobre el aburrimiento

**Utilizamos las pantallas con un propósito y las usamos juntos, en vez de hacerlo sin propósito y a solas.**

En la historia de la humanidad, el aburrimiento es algo totalmente nuevo, pues no tiene ni trescientos años de vida.

La palabra inglesa *boredom* no aparece hasta mediados del siglo XIX y su palabra madre *bore* (como sustantivo) solo aparece un siglo antes. La palabra francesa *ennui* empieza a significar lo mismo que "aburrimiento" más o menos al mismo tiempo.20 Antes, simplemente no existía una palabra usual para el sentimiento de frustración y desaliento que se apodera de tantos de nosotros tan a menudo, no solo en las largas colas en el supermercado sino también en nuestras casas.

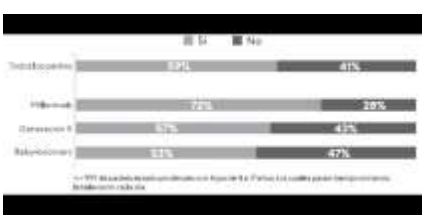
¿Podría ser que la vida moderna sea aburrida de un modo que la vida premoderna no lo era? ¿Cómo podría ser posible? Nuestro mundo tiene más distracciones y diversiones de las que podremos llegar a consumir. Nos sentimos más ocupados y sobrecargados de lo que nuestros abuelos podrían haber llegado a imaginar (a pesar de que la mayoría de nuestros trabajos no son tan duros físicamente como los que ellos tenían).

Tiempos y límites en el uso de la televisión

¿Cuántas horas pasan tus hijos viendo la televisión

a lo largo de una semana cualquiera?

Pero esta es, precisamente, la razón de *por qué* nos aburrimos. El aburrimiento, tanto para los niños como para los adultos, es una condición perfectamente moderna. La tecnología que promete liberarnos del aburrimiento, de hecho, empeora las cosas, pues nos




hace más propensos que nunca a buscar distracciones vacías. Realmente, he llegado a la conclusión de que *cuanto más entretengas a*

*tus hijos, más aburridos estarán.*

¿Limitas de alguna manera el tiempo

que tus hijos pasan mirando la televisión?

Es posible que para cualquier padre que haya estado desesperado por calmar a un niño inquieto, esto parezca una equivocación. Pon un vídeo lleno de colores y con movimientos rápidos y tu hijo estará boquiabierto e inmóvil durante la media hora que tardas en tener la cena lista (pues, ¿hay alguna otra media hora tan estresante en tantas casas como la media hora antes de cenar? Unos amigos míos con tres hijos solían llamarla “la hora de las brujas”, lo que probablemente es injusto para las brujas). ¿Qué problema puede haber con algo que soluciona tan fácilmente un problema tan urgente?

El problema, como ocurre en tantas soluciones a corto plazo, es que para solucionar el problema inmediato se deja otro mayor sin solucionar y, de hecho, lo empeora.

# Cómo hechizan los vídeos

Lo cierto es que el verdadero “hechizo” no ocurre cuando nuestros hijos están medio locos por el hambre y la energía acumulada del final del día, y los padres se sienten estresados por las frustraciones de la jornada, sino que ocurre en aquellos numerosos momentos en los que nos dejamos llevar por el entretenimiento tecnológico.

Porque no te equivoques: los vídeos que ponemos a nuestros hijos, o los juegos que instalamos en nuestros teléfonos a causa de nuestro propio aburrimiento, están diseñados, conscientemente o no, para producir un efecto hechizador. Este efecto se logra al llenar la pantalla de una intensidad de colores y una velocidad que rara vez existen en el mundo real. Debido a su singularidad, nos sentimos atraídos por ellos y nos son placenteros.

En mi jardín, entre los diferentes tonos de verde moteado, de repente observo a un cardenal revoloteando de un árbol a otro. Es de un rojo intenso y se ha marchado en un instante. Si no hubiera estado mirando por la ventana, no lo habría visto. En una noche sin luna, un meteorito atraviesa de repente el cielo y solo podemos verlo con el rabillo del ojo, pero únicamente podremos ver esta maravilla si nos tumbamos boca arriba durante unos minutos, o unas horas.

Sin embargo, el entretenimiento que ofrecemos a nuestros hijos, y a nosotros mismos, llena constantemente la pantalla de movimientos tan rápidos como el de un meteorito y de colores tan brillantes como el de un cardenal. Está creado de tal manera que nunca requiera demasiada concentración o contemplación; en cambio, capta nuestra atención y estimula continuamente nuestro deseo por la novedad y nuestro deleite en ella.

Las películas o programas de televisión del principio de las imágenes en movimiento nos recuerdan lo desenfrenado que se ha vuelto este juego por captar la atención. En el pasado, las cámaras podían estar paradas y los actores podían pronunciar párrafos enteros de diálogo. Ahora, los cortes son continuos y los colores extraordinariamente saturados.

Cada vez es más difícil mantenernos entretenidos y nos aburrimos con mayor facilidad que hace un tiempo.

Lo podemos ver en las diferentes formas de entretenimiento para

adultos. Hace veinte años, *Los Soprano* fue uno de los programas favoritos de los críticos y batió récords de audiencia por sobrepasar las barreras en su representación del sexo y la violencia, y presentar una enmarañada trama de celos, lealtad y traición. En estos momentos, el programa con más éxito es *Juego de Tronos*, cuyos niveles de drama psicológico, por no hablar del sexo morboso, la violencia y el sexo violento, dejan a *Los Soprano* como algo propio de la edad de la inocencia. Un mundo donde *Los Soprano* puede parecer inocente está destinado a acabar por no sorprenderse por nada, que es lo mismo que un mundo completamente lleno de aburrimiento.

Como las pantallas (películas, televisión, videojuegos) nos presentan un mundo mucho más colorido y energético que el propio mundo creado, no solo hacen que nuestras expectativas sobre lo que es importante y entretenido se disparen, sino que también minimizan nuestra habilidad de disfrutar de lo que podríamos llamar *la abundancia de lo ordinario*. Incluso cuando no hay un cardenal en mi jardín, este está lleno de colores, formas y sonidos diferentes: el susurro de la brisa en los matorrales, las diferencias sutiles entre las hojas y la corteza del roble y el arce, la variedad infinita de verde sobre el fondo cambiante del cielo… Incluso cuando no hay una lluvia de meteoritos, cada estrella y nebulosa que centellea en el cielo nocturno muestra un brillo y un tono de color diferente a las demás y formaron constelaciones en la imaginación de nuestros antepasados y en la nuestra. Ver un cardenal o un meteorito es un acontecimiento especial, pero, de hecho, el mundo analógico mismo, aunque ordinario, está cargado de belleza y sorpresa.

Los que estaban acostumbrados a poder ver esta abundancia ordinaria en toda su gloria y su plena capacidad de deleitarnos y captar toda nuestra atención eran los niños. Los niños eran los que simplemente iban a jugar en el mundo ordinario, incluso sin juguete alguno, porque tenían algo mejor: la hierba y el barro, gusanos y cucarachas, árboles y campos. El mundo en que jugaban era rico, sustancial y recompensaba la curiosidad: cuanto más de cerca mirabas, más veías; cuanto más escuchabas, más oías.

Este mundo está perdido, tanto para muchos de nuestros niños como para nosotros mismos. Incluso la “naturaleza” que rodea nuestros hogares está dominada por la tecnología. El césped que solemos encontrar en nuestros vecindarios depende de muchos dispositivos tecnológicos, que hacen que las cosas seas mucho más fáciles de lo que lo fueron para otras generaciones: cortacésped, pesticidas y fertilizantes, semillas altamente refinadas y dispositivos de riego automáticos. Incluso el césped es un tipo de dispositivo tecnológico,

formado por una hierba verde uniforme, cortada a ras del suelo y con poca variedad o diferencias.

Una familia de campesinos en la Edad Media no contaba con una comodidad y belleza tecnológicamente uniformes. No tendrían césped ni, probablemente, un patio; sus hijos saldrían a pasear hasta llegar a la pradera y quizás, hasta la entrada del bosque. Una pradera tiene un sinfín de especies diferentes de hierbas y otras plantas, además de flores (en primavera y verano) de diferentes alturas y hábitos. Si prestas atención, es imposible aburrirte en una pradera, pero sí es posible aburrirte en el césped.

Así que aquí encontramos un resultado de nuestra tecnología: nos convertimos en personas que necesitan desesperadamente que las entretengan y distraigan porque hemos perdido el mundo de las praderas y los meteoros; *perdido* literalmente: ¿dónde pueden ir mis hijos para ver una pradera? ¿Cuánto tiempo tendríamos que conducir para salir de la ciudad y llevarlos a ver un meteoro en el cielo nocturno? Sin embargo, tenemos cerca formas tecnológicas de distracción, desde videojuegos a las redes sociales que se actualizan constantemente, pero que no nos ayudan a desarrollar nuestras habilidades para esperar, prestar atención, contemplar y explorar, es decir, todo lo necesario para descubrir la abundancia de lo ordinario.

No es una coincidencia que las citas más tempranas de la palabra *aburrir* ("bore" en inglés) en el Oxford English Dictionary, de mediados del s. XVIII, se refieran a los aristócratas y a la nobleza.[21] No tenían tecnología, pero, gracias a sus riquezas y posición, disponían de su propio acceso fácil y constante a lo que les apeteciera. Los primeros en aburrirse fueron los que no trabajaban con sus manos, no cocinaban su propia comida y eran servidos por otros. Además, también fueron los primeros en tener césped.[22]

# Distracción y placer

El aburrimiento es, de hecho, una señal de advertencia crucial; tan importante como lo es, a su modo, el dolor físico. Nos advierte de que nuestra capacidad de maravillarnos y deleitarnos, de contemplar, de prestar atención, de jugar de verdad y de trabajar de manera eficaz corre el peligro de agotarse.

Es posible que el aburrimiento alcanzara su punto máximo en la era industrial, cuando los niños se sentaban uno detrás de otro en escritorios idénticos en la escuela mientras que los adultos eran organizados en filas interminables, ya bien estuvieran en fábricas con un cuello de camisa azul o en oficinas con un cuello de camisa blanco, reducidos a ser meros engranajes en una máquina industrial. Sin embargo, en nuestra era pos-industrial, nos enfrentamos a un nuevo reto, con enormes cantidades de potencia informática canalizada en pantallas que llevamos a todas partes. Hoy en día, tenemos la tecnología para estar constantemente distraídos del aburrimiento, por lo que no nos damos cuenta de lo aburridos que en realidad estamos todos.

En cualquier cola, puedes ver personas mirando a sus rectángulos brillantes, desplazándose por una infinidad de mensajes, imágenes, noticias e historias. Si los ambientes en los que esperan no fueran tan familiares, se darían cuenta de que son brutalmente aburridos: o bien evitan cualquier alusión a la complejidad y la belleza del mundo orgánico, como en la mayoría de aeropuertos, o bien nos insensibilizan con la inmensa cantidad de objetos y mensajes de publicidad, como en la mayoría de supermercados, por lo que inmediatamente buscamos alguna *app* que nos alivie (Facebook para los viejos, Snapchat para los que no lo son tanto y otra cosa de la que aún no sé el nombre para los quinceañeros). No estamos aburridos… como el que está comiendo patatas tampoco tiene hambre… Sin embargo, el consumo excesivo de distracción es tan insatisfactorio, y al final tan nauseabundo, como el consumo excesivo de comida basura.

Seguramente, no estarías leyendo este libro si no hubieses vivido al menos algunas ocasiones en que no estabas nada aburrido, gracias a un buen libro, un largo paseo o una cautivadora pieza de música. Al final, te sentiste vivo, renovado y despierto. Pero probablemente tampoco estarías leyendo este libro si no hubieses pasado también una hora distrayéndote con información basura de tu teléfono, acabando

por sentirte desorientado y vacío.

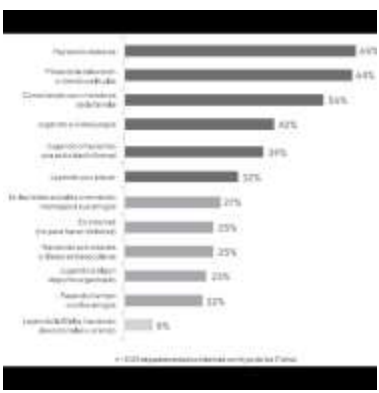
Por esto nuestra solución a corto plazo para la hora de las brujas, es decir, hechizar a nuestros hijos con distracciones tecnológicas, solo empeora las cosas a largo plazo. Y como todo lo que tiene que ver con nuestros hijos, la verdad es que también nos lo hacemos a nosotros mismos. Me horrorizo cuando pienso en las horas que he pasado, a menudo cuando debería estar haciendo un trabajo creativo, desplazándome sin rumbo por las redes sociales y los avisos, leyendo infinitos estados vagamente interesantes de personas que casi no conozco y de situaciones que no controlo, sintiendo leves y débiles versiones de interés, atracción, insatisfacción y desagrado. Estas horas han servido para evitar el sufrimiento de nuestro mundo moderno, banal y aburrido, con sus colas de seguridad en los aeropuertos, su tráfico y sus plazas de aparcamiento, pero también las he utilizado para evitar el sufrimiento de aprender paciencia, sabiduría, virtud y ponerlas en práctica. Me han dejado, como el anillo dejó a Bilbo, sintiéndome "frágil, disperso como mantequilla untada sobre demasiado pan".23

Planes para las tardes entre semana

En una tarde cualquiera,

¿cómo suelen pasar el tiempo tus hijos?

*Selecciona todo lo que sea aplicable*



# Pantallas con un propósito

Como sucede en gran parte de nuestro mundo mediático, la solución a este desastre es asombrosamente simple, y solo es radical porque no suele llevarse a cabo. El problema no está en los dispositivos mismos, sino en la forma en la que los usamos. Lo que debemos hacer es, simplemente, prescindir de las soluciones fáciles y hacer de los medios de comunicación algo que utilizamos con una intención y casi nunca como algo que usamos sin objetivo y de manera frecuente.

Así, cuando nos sentemos frente a la televisión, será con un propósito concreto y con una esperanza específica, no solo como un mero entretenimiento o distracción, sino como un medio para maravillarnos y explorar. Cuando entremos en las redes sociales, será para poder dar las gracias a nuestros amigos, disfrutar de sus dones creativos y orar por sus necesidades, y no para dejar de pensar en nuestro propio aburrimiento.

Esto llevará a que, durante la mayor parte del tiempo, nuestras pantallas estén vacías.

Nunca, nunca descubriremos cómo ayudar a nuestros hijos (y a nosotros mismos) a sobrevivir la media hora de locos de antes de cenar si siempre buscamos refugio en las pantallas. En cambio, simplemente decidiremos que, pase lo que pase en estos momentos desconcertantes en que se juntan el aburrimiento de los hijos y la frustración de los padres, encontraremos otra solución que no sea el entretenimiento mediático.

Las buenas noticias son que cuanto más nos resistamos a acudir a la solución fácil, más fácil será encontrar la solución, porque tanto nuestros hijos como nosotros empezaremos a desarrollar nuestra capacidad para explorar y descubrir, que harán que nuestros hijos sean menos propensos a aburrirse. Aquí, la disciplina es comprometernos a esta simple regla: las pantallas estarán apagadas y vacías a no ser que las estemos usando juntos con un propósito creativo específico. Es entonces cuando podemos empezar a usar alternativas. Si la mesa para las manualidades siempre está a punto y a poca distancia de la cocina, las cinco y media de la tarde es un tiempo ideal para sacar las acuarelas o las pinturas (nuestra

mesa para las manualidades era a prueba de manchas y resistente al agua, pero otra solución igual de buena sería tener una mesa vieja donde hacer todo tipo de actividades con un mantel de plástico debajo).

Tiempo en familia

En las últimas dos semanas, ¿cuántas veces

hicisteis lo siguiente en familia?

*Promedio entre todos los padres*

Cuando decidamos poner un vídeo o encender una pantalla con un objetivo en concreto, seguiremos otro principio: nunca entretendrás a tus hijos con algo que tú encuentras insatisfactorio, de igual forma que no deberías dar de comer a tus hijos algo que a ti no te gustaría comer. Dales comida que sea sabrosa y nutritiva, y entretenlos con películas, libros e historias que también sean sabrosas y nutritivas.

Esto no supone que debamos evitar todas las películas o libros “para niños”, como tampoco la comida. Simplemente, significa que deberíamos evitar lo que sea demasiado simple o simplista como para satisfacer a un adulto. Mi esposa y yo aún nos recitamos en voz alta pasajes de libros del Dr. Seuss que leemos a nuestros hijos. De acuerdo, es posible que no sea poesía muy buena, pero sin duda es imaginativa y encantadora. Una de las grandes virtudes del estudio cinematográfico Pixar es que la mayoría de sus películas tienen suficiente complejidad, textura, inteligencia y corazón como para que las puedan disfrutar también los adultos. Existen muchas “Biblias para niños” que son más dulces que la sacarina y jamás dejaría que estuvieran cerca de mis hijos, pero la exitosa *Historias Bíblicas de Jesús para niños*, con sus palabras creativas y elegancia artística, me sorprende y conmueve cada vez que la abro.[24]

Ver la televisión aún es uno de los pasatiempos americanos favoritos. Fuera de hacer los deberes (65%), es la actividad que, según los padres, es más probable que lleven a cabo los hijos después de llegar del colegio (64%). También es la actividad que las familias hacen

juntas más frecuentemente (comparado con conversar, jugar a juegos de mesa o jugar deportes). Aparte de ver la televisión, la tecnología ocupa un lugar central en muchas de las actividades extraescolares de los hijos: cuatro de cada diez padres (42%) afirma que sus hijos habitualmente juegan a videojuegos después del colegio; tres de cada diez (27%) pasan el tiempo en las redes sociales o enviando mensajes a sus amigos y una cuarta parte (25%) está en internet pero no para hacer deberes. Evidentemente, también se llevan a cabo muchas actividades no tecnológicas; casi seis de cada diez (56%) pasan tiempo conectando con miembros de su familia; cuatro de cada diez (39%) juegan de manera informal; un tercio (32%) leen por placer; una cuarta parte (23%) juegan a algún deporte; y más de una quinta parte (22%) pasan tiempo con sus amigos.

Lo cierto es que el mundo en el que vivimos, aunque está reducido a causa de la tecnología, aún está repleto de maravillas. A pocos kilómetros de nuestra casa hay una pradera y, a veces, he conducido más de una hora para llevar a mis hijos a un lugar donde el cielo sea suficientemente oscuro como para ver una lluvia de meteoros. Hay películas que recompensan nuestra atención, libros que valen la pena ser leídos cuando tienes diez años y que los vuelvas a leer cada diez años hasta que seas mayor. Da a tu hijo acuarelas o pinturas y suficiente tiempo y papel, y algún día pintará algo digno de enmarcar y colgar en la pared por el resto de tu vida. Es posible que el césped de tu jardín no sea una pradera, pero aún puedes encontrar gusanos y escarabajos si buscas pacientemente, incluso tal vez veas a un cardenal.

Algunos días y noches nos quedaremos en casa, es cierto, y disfrutaremos del mejor arte y entretenimiento que otros seres humanos increíbles han creado. Pero, disfrutando de lo mejor, con un propósito, en ocasiones y juntos, nos convertiremos en el tipo de personas que también pueden encontrar lo mejor en cualquier cosa, allí donde estemos, incluso si estamos solos. Nos convertiremos en el tipo de personas que no pueden aburrirse jamás.

La familia Crouch

se somete a examen

Puedo decir sin la menor vacilación que, limitando seriamente el acceso de nuestros hijos a las pantallas y al entretenimiento mediático, les dimos este tipo de infancia: una que se basa en el mundo creado, un mundo maravillosamente simple e interminablemente complejo.

Sin embargo, en los últimos diez o veinte años, mi vida ha ido infestándose cada vez más por la distracción y la superficialidad. Mi vida tiene una combinación tóxica de dos elementos: una gran cantidad de tiempo en ámbitos tediosos (aeropuertos) y una gran cantidad de libertad, el tiempo libre que es necesario para el llamamiento creativo de cualquier escritor o músico. En ambos ámbitos, que parecen tan opuestos el uno del otro (la

monotonía deprimente que comporta viajar y el silencio apacible de las horas libres en el horario diario de un escritor), me he encontrado absorbido por las formas de distracción más triviales.

En eso, como en tantas cosas de este libro, el mayor problema no ha estado en los hijos, sino en el padre.

20. *Oxford English Dictionary*, 2a ed., s.v. "bore"; *Merriam-Webster Dictionary*, ed. online, s.v. "ennui", visitado el 18 de octubre de 2016,

http://www.merriam-webster.com/dictionary/ennui.

21. *Ox ford English Dictionary*, 2a ed., s.v. "bore".

22. "Lawns and Lawn History" [Los céspedes y la historia del césped], The Lawn Institute, visitado el 18 de octubre de 2016,

http://www.thelawninstitute.org/pages/education/lawn-history/lawns-and-lawn-history/.

23. J. R. R. Tolkien, *El señor de los anillos* (Booklet, 2012), 32 (de la versión inglesa).

24. Sally Lloyd-Jones, *Historias bíblicas de Jesús para niños: Cada historia susurra su nombre* (Zondervan, 2012).

## 7. El lado más profundo del coche compartido

**El tiempo que pasamos en el coche es para conversar.**

¿Qué dirías si te dijera que hay un lugar donde puedes hablar (de verdad) con tus hijos sobre todo lo que realmente importa: relaciones,

fe, escuela, el futuro, el pasado...? Un lugar donde las conversaciones duraran lo suficiente como para ir más allá de la superficialidad y el silencio incómodo hasta llegar a la verdad profunda y también al silencio real, la clase de silencio que aguanta y asume tanto el gozo como el dolor.

Jamás habría imaginado el lugar donde mi familia ha mantenido más conversaciones de este tipo. De hecho, era el lugar que más temía como futuro padre de un adolescente.

El coche.

Pensaba que, una vez que mis hijos hubiesen acabado sus años en la escuela de primaria, que estaba solo a cinco minutos andando de nuestra casa y que nos había proporcionado un círculo de relaciones vecinales maravillosamente pequeño, tendría que aguantar años de viajes tediosos en coche para ir a eventos deportivos, ensayos musicales y casas de amigos.

Ahora, casi al final de la etapa de la adolescencia de mis hijos, puedo afirmar que algunas de las conversaciones más preciadas y transformadoras que he tenido con cada uno de mis hijos tuvieron lugar en nuestros viajes rutinarios, que fueron, sin duda, tan numerosos y, de algún modo, tan tediosos como esperaba. En estos momentos, nuestra hija se acaba de sacar el carnet de conducir y siento una extraña melancolía al pensar que ya puede ir sola a todos esos eventos, sin que ni su padre o su madre tengan que hacer de chófer. Un padre cuyos hijos ya han pasado por esta etapa me dijo: “Pensaba que los echaría de menos cuando se fueran a la universidad, pero me di cuenta de que la pérdida mayor llegó más temprano, cuando aprendieron a conducir y pudieron ir solos donde quisieran”.

No echaré de menos las interrupciones inoportunas a mi propio horario, como tampoco mi mujer las complicaciones de organizar viajes compartidos con otras familias (lo cual ha gestionado con esmero y eficacia todos estos años). Pero ciertamente echaré de menos las conversaciones, porque el tiempo en el coche puede ser uno de los mejores ratos para conversar, si buscamos la oportunidad.

# Siete minutos y seguimos contando

La autora Sherry Turkle, que ha hecho tanto para ayudarnos a darnos cuenta de los peligros para las relaciones reales que vienen de la mano de los beneficios que nos promete la tecnología, sugiere en su libro *En defensa de la conversación* que la mayoría de las conversaciones tardan al menos siete minutos para empezar de verdad.25 Hasta ese momento, podemos depender de nuestro usual repertorio de temas: el tiempo, cómo ha ido nuestro día y otros temas de conversación nimios y predecibles. Sin embargo, alrededor del minuto séptimo, casi siempre se llega a un punto en que alguien se arriesga, o podría arriesgarse. El riesgo puede ser el silencio, una pregunta u observación inesperada o la expresión de una emoción diferente o más profunda de lo que solemos permitirnos. Todas las conversaciones verdaderas son en realidad riesgos, ejercicios de improvisación donde debemos escuchar y responder sin saber, totalmente, qué viene después, incluso de nuestras propias bocas.

Conversaciones paralizadas

Mi familia ya no sabe cómo mantener una conversación porque todos estamos mirando nuestros teléfonos o dispositivos.

Turkle sugiere que la tragedia de nuestros dispositivos omnipresentes es que impiden que casi todas las conversaciones se desarrollen de esta manera. Una conversación que es interrumpida varias veces antes del minuto séptimo, no tarda más en llegar a niveles más profundos, sino que se mantiene superficial, pues cada parte crea espacio para que la otra pueda salir de la conversación y volver a su dispositivo. Lo que podría haber sucedido después del séptimo minuto nadie lo sabrá.

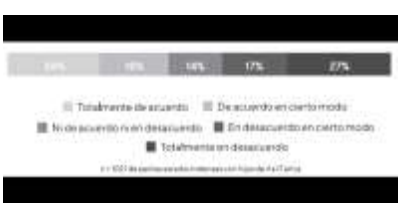
Para muchos de los que vivimos en los Estados Unidos, donde el coche ocupa un papel central, los viajes nos ofrecen algunas de las mejores oportunidades de romper la barrera del minuto séptimo. Idealmente, la mesa donde comemos también puede ofrecernos oportunidades parecidas, sobre todo si la cena es nuestro “reposo” diario, lejos de las

distracciones de la tecnología. Pero en el coche podemos estar aún más presentes para los demás y físicamente más cerca que cuando estamos sentados alrededor de la mesa (y, para muchas familias, al menos algunas tardes, mientras van de un lado a otro, ¡el coche *es* la mesa donde cenan!).

# Auto nirvana

Sin embargo, la mayoría de nuestros viajes en coche no son así. La próxima vez que vayas de pasajero en el coche, observa a las personas que van en los otros coches. Es verdad que la mayoría de veces estará solo el conductor (además, un número alarmante de ellos estará interactuando con sus móviles, una actividad que afecta más la capacidad de conducir que el consumo moderado de alcohol, pero intenta no perder los nervios por esto).26 Busca coches donde haya alguien sentado al lado del conductor. Durante mis observaciones informales, me he dado cuenta de que entre el 80% y el 90% de los pasajeros están "al teléfono", una frase que solía significar que están hablando por teléfono, pero que ahora simplemente quiere decir que están usando el teléfono para algo. Están a pocos centímetros de otro ser humano, probablemente un miembro de la familia o un amigo, pero, a pesar de ello (o quizás a causa de ello), mentalmente están muy lejos de allí.

Y esto empieza cada vez más pronto. El hecho de poder tener reproductores de DVD en el coche, así como teléfonos y tablets, permite que padres agotados puedan "hechizar" a sus hijos para que estén en total silencio mientras conducen de un lugar a otro. Resolvemos el problema inmediato de cómo evitar que niños pequeños e intranquilos se vuelvan locos en la parte de atrás del coche, pero también enseñamos a nuestros hijos, a veces incluso antes de que aprendan a hablar, que el coche es un lugar donde necesitan que se los entretenga, otro lugar aburrido donde, gracias a la tecnología, no necesitas darte cuenta de lo aburrido que realmente estás. Desaprovechamos la oportunidad de cultivar la virtud de la paciencia, la clase de paciencia que nos puede ayudar a sobrevivir, e incluso a disfrutar, un viaje en coche largo (o corto, pues he visto a muchos padres, que solo han de conducir un par de kilómetros para ir del supermercado a casa, poniendo un DVD para sus hijos pequeños).




De acuerdo, lo entiendo. Cuando estás intentando llegar a casa antes de que la comida se descongele sin tener que lidiar con una pataleta

en la tercera fila del monovolumen, un pequeño silencio es como un trozo de cielo (o, más exactamente, de nirvana, un reino más allá de todo ser donde nuestras pasiones terrenales desaparecen). ¿Quien quiere convertir cada viaje de vuelta del supermercado en una oportunidad para edificar el carácter?

Excepto, claro está, que es eso precisamente lo que construye el carácter: pequeños pasos diarios, a veces laboriosos, para tratar los retos cotidianos con gracia y coraje. Y estas oportunidades no solo son para nuestros hijos, sino para nosotros también, pues nos ayudan a descubrir cómo cultivar nuestra propia paciencia y despertar nuestra propia creatividad mientras lidiamos con sus deseos a menudo irracionales o imposibles.

La interrupción de nuestros dispositivos

Los dispositivos electrónicos interrumpen

significativamente nuestras comidas familiares.

La creatividad es totalmente necesaria. Por lo general, los niños pequeños no mantienen largas conversaciones sobre el sentido de la vida y nada puede acabar más rápidamente una conversación con la mayoría de adolescentes como el sentimiento de que su padre o madre está desesperadamente intentando tener un “tiempo de calidad” con ellos. Las conversaciones fantásticamente profundas que son posibles en el coche después del minuto séptimo existen gracias a la simple práctica de ir interactuando con los demás y con el mundo que nos rodea. Con los niños pequeños que empiezan a hablar, la mejor

“conversación” es musical: mediante la invención de simples canciones o rimas divertidas y alegres que pueden aprender y repetir una y otra vez. Nosotros pasamos meses disfrutando del tiempo en el coche cuando nuestros hijos estaban aprendiendo el abecedario y buscábamos letras a medida que íbamos conduciendo (nuestro hijo Timothy, alegremente nombró cada *t* que veía durante varios meses). Más tarde, buscábamos cada letra del alfabeto por orden en los letreros de las calles, a veces estancándonos en la letra *j* durante un buen tiempo.

Tampoco hace falta que guiemos la conversación nosotros solos. El coche es el lugar perfecto para leer. Los audiolibros, a diferencia de los vídeos, permiten que tanto el conductor como los pasajeros puedan participar en la actividad. Otra opción es que uno de

los pasajeros lea en voz alta para los demás. En las pausas, nuestra conversación será mejor y más profunda, pues la historias enriquecen nuestro vocabulario y nuestra imaginación.

En los tiempos del iPod, durante los viajes en coche, nuestra familia nombraba el reproductor de música “wePod”, pues reproducíamos el sonido a través del equipo del coche y no a través de auriculares individuales. Recientemente, no hemos sido tan estrictos con esta regla, pero solo después de que el patrón estuviera establecido: estamos aquí para compartir una experiencia juntos.

Nada de ello se crea de forma automática o fácil, ni para los niños ni para los padres.

Habrá pataletas, por parte de los niños y de los padres. La combinación del espacio limitado y las pocas opciones que nos ofrece el coche saca lo peor de cada uno de nosotros, en un momento u otro. Esto, evidentemente, también forma parte del desarrollo de la sabiduría.

Sin embargo, si perseveramos en paciencia y creatividad, este mismo espacio limitado acabará por sacar lo mejor de nosotros. Una amiga, ya adulta, aún viaja con sus padres cada año desde Colorado hasta Nevada el día después de Navidad, a pesar de que tanto ella como sus hermanos estén dispersados por todo el país el resto del tiempo. En estos viajes es cuando tenemos las mejores conversaciones - me dijo una vez - . Es mi día favorito del año.

La mayoría de los padres no culpan a la tecnología por la falta de conversaciones familiares.

Menos de uno de cada diez padres (9%) afirma que están totalmente de acuerdo en que su familia ya no sabe cómo mantener una conversación porque todos están usando sus teléfonos (o dispositivos); solo un 12% están de acuerdo en cierto modo, y un 11% son neutrales. La mitad de los padres (49%) están totalmente en desacuerdo con la afirmación y una quinta parte (20%) está en desacuerdo en cierto modo. En cuanto a las comidas familiares, más padres afirman que este espacio ha sido interrumpido por los dispositivos electrónicos: una cuarta parte (24%) están totalmente de acuerdo en que los dispositivos electrónicos interrumpen significativamente las comidas familiares, y casi una quinta parte (18%) están de acuerdo en cierto modo.

La mayoría de nosotros no nos ofreceríamos voluntarios para convertir

nuestros viajes en coche en la Escuela de Sabiduría y Virtud de Papá, a menos de que haya algo realmente mejor esperándonos al otro lado. Es por esto por lo que debemos empezar a establecer temprano este patrón: el tiempo en el coche es un tiempo para conversar. Estamos en este viaje juntos y, para llegar a nuestro destino y ganar en sabiduría y coraje durante el camino, tendremos que hablar, durante siete minutos y muchos más.

La familia Crouch

se somete a examen

Es cierto que algunas de las mejores conversaciones que hemos tenido con nuestros hijos, desde su infancia hasta los veranos de los años universitarios, han ocurrido en el coche. También es verdad que una de las mayores desilusiones que tuvo mi mujer durante nuestros primeros años de casados (a los que ella llama muy amablemente *ajustes*) fue descubrir que cuando conduzco en viajes largos me dejo llevar muy fácilmente por una concentración silenciosa en la carretera, por lo que pierdo la oportunidad de hablar largo y tendido con el amor de mi vida. En los últimos años he intentado aprender a aprovechar al máximo todas las oportunidades para hablar con mi esposa e hijos. Hemos tenido algunas conversaciones de siete minutos y algunas de setenta, y en ellas hemos compartido reflexiones y conseguido verdaderos logros.

Y sí, es posible que, si nos adelantas por la autopista durante un viaje largo para visitar a la familia, veas a mis hijos (o a mí y a mi mujer) con auriculares blancos o, incluso, es posible que mis hijos, ya casi adultos, estén mirando una película de Pixar en los asientos traseros. Pero también verás a uno de nosotros leyendo en voz alta a los demás, o a nuestro hijo contando alegremente la historia y la estructura de la música que estamos escuchando mientras viajamos, o a toda la familia debatiendo qué comeremos los próximos días, con mi hija y su amor por las ideas de cocina fantástica llevando la iniciativa. Y aunque papá esté conduciendo y tenga la tentación de sumirse en el silencio, lo verás escuchando y también hablando.

25. Sherry Turkle, *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital* (Ático de los libros, 2017).

26. Ralph Hanson, “Text Messaging Deemed More Dangerous Than Alcohol or Cannabis behind the Wheel” [Detrás del volante, enviar

mensajes de texto es considerado más peligroso que el alcohol o el cannabis], Motor Authority, 18 de septiembre de 2008,

http://www.motorauthority.com/news/1029714_text-messaging-deemed-more-dangerous-than-alcohol-or-cannabis-behind-the-wheel.

**8. Desnudo y sin vergüenza**

**Cada cónyuge conoce las contraseñas del otro y los padres tienen acceso total a los dispositivos de sus hijos.**

Nada en nuestra sociedad se ha rendido más completamente y de manera más catastrófica a la promesa básica de la tecnología, es decir, el acceso fácil y constante, que el sexo.

Para incontables generaciones, el sexo casi nunca fue fácil y, ciertamente, no estaba en todas partes. No era fácil especialmente porque estaba íntimamente relacionado con engendrar hijos, y la llegada de un hijo es uno de los acontecimientos más maravillosamente complicado que le puede suceder a un ser humano. Además, en vez de estar *en todas partes*, el sexo estaba limitado a las relaciones matrimoniales que duraban toda la vida y, aunque el sexo dentro del matrimonio puede ser gratificante y enriquecedor, no siempre es fácil (como podrá corroborarlo casi cualquier pareja casada).

La unión del matrimonio tradicional en una sola carne, tal y como se entendió durante siglos, unía dos seres diferenciados biológicamente que, a pesar de estar hechos a imagen de Dios, casi siempre tenían necesidades, deseos y capacidades sexuales profundamente diferentes. La naturaleza duradera de esta unión ideal significaba que el sexo dentro del matrimonio no solo incluía los días pasionales y llenos de hormonas de la atracción inicial, sino también los largos años de la mediana edad y la vejez (dependiendo, además, de las vicisitudes en la salud de cada uno, los deseos crecientes y decrecientes, y los numerosos altibajos propios de una relación que dura toda la vida). Además, muchos seres humanos pasarían largas temporadas fuera de esta unión, quizás porque no podían encontrar a la pareja adecuada, por un llamado al celibato monástico o la muerte temprana de la esposa o del esposo.

El deseo sexual es una de las fuentes más poderosas del comportamiento humano, por lo que no es de extrañar que, incluso en los entornos más tradicionales, las normas de la sexualidad marital y la abstinencia fuera del matrimonio hayan sido descuidadas y violadas

en numerosas ocasiones. Aunque es probable que siempre hayan existido innumerables casos de sexo extramatrimonial, los poderosos incentivos sociales para ajustarse a unas normas y la posibilidad casi omnipresente de concebir durante un acto sexual entre un hombre y una mujer impedían que el sexo fuera considerado de fácil y constante acceso. En el transcurso de una vida humana, la mía, que convenientemente empezó en 1968, el año que marcó la cumbre de las revoluciones sociales y sexuales del s. XX, todas estas normas se han desvanecido. Para la mayoría de los jóvenes estadounidenses, el sexo está en todas partes, gracias a los constantes mensajes de la cultura popular y de masas. Esto no solo

sucede en el mundo imaginativo de los medios de comunicación, sino también en el mundo real, en las relaciones no supervisadas por sus padres o familiares. Especialmente, entre los adultos jóvenes, pero también entre adolescentes, el acceso fácil y constante al sexo se incrementa drásticamente si le añadimos el acceso fácil y constante al alcohol, el cannabis y otras drogas. Todo ello los embriaga con una reducción de sus inhibiciones respecto a la inevitable vulnerabilidad del sexo, incluso para los más veteranos y "experimentados".

Ahora la norma es que el sexo esté en todas partes (disponible para todos, sin importar en qué etapa de la vida nos encontremos, y en todas las formas deseadas) y que sea fácil, es decir, sin consecuencias, problemas o compromisos. Hoy en día, el matrimonio es un asunto aparte, pues ya no se trata de la unión de dos expresiones profundamente diferentes del ser humano a imagen de Dios, sino que es fundamentalmente una declaración de amor por parte de dos personas y que, usualmente, implica exclusividad sexual, pero de ningún modo es el único ámbito para el sexo. Según los mensajes culturales dominantes, el sexo puede y debería ocurrir siempre que aquellos implicados lo deseen y den su consentimiento, ya sean dos, más de dos o solo uno.

Todo ello ha encontrado una gran ayuda en la tecnología, ya que esta ha conseguido que la anticoncepción sea asequible, algo rutinario, casi infalible y de bajo mantenimiento.

Además, hoy en día existen tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual más comunes (incluso ahora se las llama simplemente "infecciones") que, además, están disponibles para la mayoría de los que vivimos en el acomodado mundo occidental.

Con el sexo tan radicalmente separado del ámbito familiar, quizás no es de extrañar que la familia misma, tan contrapuesta a todo aquello

que es fácil y omnipresente, se esté reconfigurando. Uno de cada tres niños en los Estados Unidos vive sin su padre biológico en el hogar[27] y, a medida que la familia va perdiendo solidez y estabilidad, la supervisión parental que solía guiar y contener la sexualidad juvenil va disminuyendo. Se relaciona el crecer específicamente sin el padre biológico con el comienzo temprano de la pubertad y la iniciación temprana en la actividad sexual, así como con la vulnerabilidad frente a los acercamientos sexuales por parte de miembros de la familia no relacionados biológicamente, como padrastros o hermanastros.[28] Incluso aquellos que crecen con su padre y su madre biológicos se encuentran, a menudo, en un ambiente sin supervisión cuando se van a la universidad con dieciocho años y, la mayoría de ellos, no se casan antes de los treinta, si es que llegan a hacerlo algún día.[29] A la deriva en este ambiente complejo y caótico, los jóvenes de hoy deben crear por sí solos una visión de lo que el sexo es y debería ser.

Y justo allí, para ayudarles a adquirir y dominar una idea del sexo que es fácil y omnipresente y está saturado de tecnología, es donde encuentran la tecnología sexual fácil y omnipresente por excelencia: la pornografía.

**La nueva normalidad**

Por lo general, se estima que la pornografía constituye un 30% de todo lo que entra en nuestras casas y en nuestros teléfonos mediante internet.[30] La pornografía nos muestra un mundo donde el sexo es fácil y ampliamente disponible. Casi todos los que aparecen en ella parecen ser accesibles y dispuestos, e incluso en las formas más pertubadoras de la pornografía donde se muestra cierta resistencia e indecisión, la persona dominante acaba obteniendo exactamente lo que deseaba, a veces a través de la violencia. El sexo pornográfico puede personalizarse infinitas veces para que así cumpla todo tipo de deseos y “necesidades”. Pretende ofrecer un sexo sin otra consecuencia que el placer y un apetito para más de lo mismo. Se ofrece sin ningún tipo de implicaciones y está bajo el control total del usuario (o eso es lo que parece, hasta que los usuarios se convierten en adictos de la pornografía misma). Además, se halla en todas partes, y no solo por la forma de su distribución o producción profesional, sino que se encuentra disponible en todo tipo de posturas y posiciones, prácticas y suposiciones que son reproducidas en anuncios, vídeos musicales y, finalmente, en el comportamiento cotidiano de adolescentes y niños que probablemente desconocen qué están imitando. Los creadores más prolíficos de pornografía, en el sentido de películas y fotografías, no son profesionales de la pornografía, sino personas comunes que se inician en este mundo en su adolescencia. Un sorprendente 62% de los

adolescentes afirma haber recibido una imagen de un cuerpo desnudo en su teléfono, y un 40% haber enviado una.31

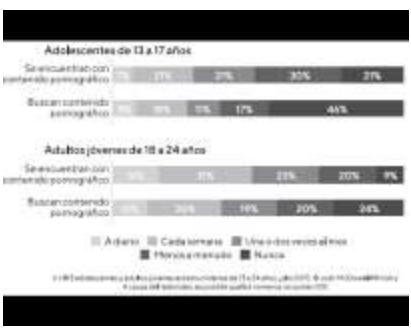
La cultura saturada de pornografía en la que vivimos ve el sexo mismo como un tipo de negocio tecnológico que, con la ayuda de varios dispositivos y técnicas, promete ofrecer satisfacción y eliminar la vulnerabilidad y la incertidumbre, sin requerir sabiduría ni coraje, sino solo conocimiento y deseo (y el conocimiento de los deseos de uno mismo). El siguiente paso en el avance de la experiencia pornográfica será asistida por la realidad virtual y la robótica, donde los dispositivos podrán sustituir completamente a las personas, permitiendo así una experiencia perfectamente controlable de un éxtasis solitario.

La omnipresencia de la pornografía

¿Con qué frecuencia te encuentras

con contenido pornográfico o lo buscas?

*% entre adolescentes y adultos jóvenes estadounidenses*




Es evidente que todo es una mentira. Está demostrado que cuanto más temprano y en mayor cantidad se usa la pornografía, la capacidad para crear una intimidad real con una persona real disminuye.32 Sin el desarrollo de la sabiduría y el coraje, no son posibles el rendimiento sexual duradero y la satisfacción. ¿Cómo lo serían sin algo tan básico para la existencia humana? No existe ninguna manera tecnológica para convertirnos en la clase de personas que se conocen a sí mismas y conocen a otra persona tan profunda y honestamente como para darse a ella. Sin embargo, como todas las adicciones, cuando uno finalmente descubre la realidad decepcionante del sexo convertido en pornografía, a menudo es demasiado tarde para escapar por sí mismo. La promesa que la pornografía nos da de ofrecernos un atajo a lo que

sería un largo viaje para llegar a la sabiduría y el coraje resulta ser una mentira.

A todos nos gustaría evitar esta plaga a nuestros hijos, pareja o a nosotros mismos, pero, de algún modo, nadie puede. Si tienes hijos adolescentes, tanto si son hombres o mujeres, es probable que ya hayan sido expuestos a la pornografía o que ya la hayan buscado. No se trata solo de aquellos que acaban siendo adictos a ella, sino que es toda la sociedad la que se ha conformado con la visión del sexo fácil y omnipresente que nos comunica. Aun así, existen disciplinas y pequeños cambios que podemos adoptar y que nos ayudarán a desarrollar una fidelidad e intimidad reales y, en última instancia, una familia real. Estos empiezan no con un ataque directo a la pornografía misma, sino con todo lo que ya hemos abarcado en este libro.

Todas las adicciones se alimentan y se consolidan mediante un sentimiento de vacío.

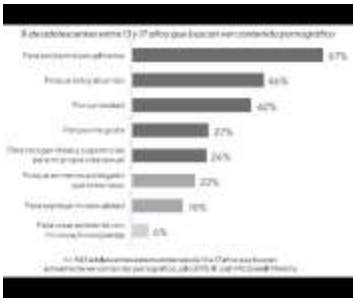
Cuando nuestra vida está vacía de relaciones, la visión del sexo sin una relación real que ofrece la pornografía entra para llenar ese vacío. Cuando nuestra vida está vacía de significado, la pornografía se presenta a sí misma como una fuente de propósito y posibilidad. Cuando en nuestra vida hay pocas satisfacciones, la pornografía al menos nos promete placer y liberación. Según una investigación realizada por Barna, casi la mitad de los adolescentes que ven contenido pornográfico afirman hacerlo porque están aburridos, un porcentaje más alto que cualquier otro grupo de edad (véase el gráfico "Razones por las que los adolescentes ven contenido pornográfico").

Así, la mejor defensa contra la pornografía, para cada miembro de la familia, es una vida plena, es decir, la clase de vida que la tecnología no puede ofrecer por sí sola. Es por esto por lo que lo más importante que podemos hacer para evitar que la pornografía se apodere de nuestras vidas y las vidas de nuestros hijos no tiene nada que ver con el sexo.

Razones por las que los adolescentes ven contenido pornográfico

¿Por qué ves pornografía?

*% de adolescentes entre 13 y 17 años que buscan ver contenido pornográfico*



Un hogar donde la sabiduría y el coraje son lo más importante; donde los lugares más centrales están llenos de oportunidades fantásticas para desarrollar la creatividad; donde hay descansos de la tecnología de manera regular y oportunidades para relajarse y recuperar las energías (donde los dispositivos “duermen” en otro lugar que no sean los dormitorios y donde tanto adultos como niños pueden experimentar la satisfacción que produce el aprendizaje físico, y no meramente tecnológico); donde hemos aprendido a lidiar con el aburrimiento y donde incluso los viajes en coche crean un espacio para conversaciones profundas y significativas. Este es el tipo de hogar que puede capacitarnos a todos nosotros con un sistema inmunológico suficientemente fuerte como para resistir a la necedad de la pornografía.

Esta es, en parte, la razón por la que este capítulo aparece hacia el final del libro y no al principio, a pesar de que la preocupación mayor de casi todos los padres respecto a la tecnología es el riesgo de que sus hijos entren en contacto con la pornografía y otras formas de sexualidad acelerada. Lo cierto es que si construimos la vida tecnológica de nuestra familia alrededor de que la pornografía no entre en ella, fracasaremos. La pornografía ha saturado nuestra sociedad, incluso si conseguimos evitar entrar en una página que no sea segura. Cuando era niño, había un famoso programa de televisión que se llamaba *El niño en la burbuja de plástico*, protagonizado por un John Travolta jovencísimo. En él se mostraba la vida de un niño que sufría una enfermedad inmunitaria y que vivía encerrado por sus padres y médicos en un recinto de plástico libre de gérmenes. El drama, evidentemente, se centraba en su búsqueda incansable por escapar. El camino hacia la salud no se basa en limitar a nuestros hijos a un ambiente estéril y libre de gérmenes del que inevitablemente intentarán escapar, sino de tener sistemas inmunológicos sanos que nos equipen para resistir y rechazar lo que no sea saludable. Todo lo que hasta ahora hemos visto en este libro ha tratado de crear este tipo

de sistema inmunológico sano para cada miembro de nuestra familia, para poder llegar a ser el tipo de personas que ven los placeres superficiales que ofrece la tecnología como lo que son, y buscan alcanzar, juntos, algo mejor y más profundo.

# La verdad desnuda

Habiendo dicho esto, incluso aquellas personas que tienen un sistema inmunológico sano hacen bien en ponerse unos guantes de goma (o tal vez todo un traje de protección) cuando estén tratando con situaciones especialmente tóxicas. Hay cosas que podemos hacer para minimizar nuestra exposición a la toxicidad de la pornografía.

El equivalente más básico a los guantes y gafas de protección en internet es, evidentemente, un buen filtro. La tecnología de internet cambia de manera suficientemente rápida como para que un libro como este no sea una buena guía y ningún sistema proveerá una protección infalible, pero los padres que no implementen filtros poderosos en la

transmisión de datos en su hogar no están teniendo en cuenta la vulnerabilidad de sus hijos y la suya propia (el internet de nuestra casa está filtrado por el servicio Open DNS, que actualiza y bloquea constantemente fuentes de contenido explícitamente sexual, así como otro material cuestionable). También esperamos hasta que nuestros hijos estuviesen acabando el instituto para ofrecerles teléfonos con planes de datos independientes que pudiesen esquivar el internet de nuestra casa. Es sorprendente la cantidad de padres que alegremente dan a sus hijos pequeños teléfonos inteligentes que permiten un acceso sin restricciones a todo aquello que internet (o enlaces de sus amigos) pueda presentarles.

Sin embargo, lo cierto es que cualquier sistema automático para bloquear contenido es un colador con agujeros demasiado grandes (y, por tanto, insuficiente para un adolescente inteligente y decidido). Necesitamos algo más poderoso: rendición de cuentas, transparencia y visibilidad, todo en el contexto de una relación.

Es por esto por lo que mi amigo Matt, que tiene cuatro hijos adolescentes, dijo a cada uno de ellos: “Soy tu padre. Hasta que seas un adulto, es mi responsabilidad saber más sobre lo que pasa en tu vida, y por tanto en tu teléfono, que cualquier otra persona”. Sus hijos saben que puede mirar por encima del hombro en cualquier momento (y, de hecho, lo hace) y que puede coger sus teléfonos sin tener que pedir permiso y leer sus mensajes, entrar en sus apps y en el historial (que también lo hace).

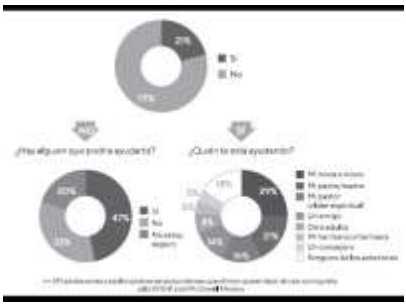
A muchos padres y a casi todos los adolescentes estadounidenses esto

les parecerá una invasión inaceptable a la “privacidad”, pero los hijos de Matt tienen mucha privacidad. Ni entra en sus habitaciones sin llamar ni intenta (ni quiere) conocer sus más íntimos pensamientos o sus conversaciones con sus amigos en la escuela. Da mucho espacio a sus hijos para que lleguen a sus propias conclusiones sobre sus convicciones y para que desarrollen, o no, el lado espiritual y emocional de sus vidas. Sin embargo, lo que Matt entiende es que, si incluso a adultos maduros les cuesta controlar la fuente de tentación, excitación y distracción disponible para todos nosotros que representa la omnipresencia de internet, es imposible que los adolescentes en proceso de desarrollo lo consigan. Su supervisión es más estricta donde la tecnología es más poderosa y, potencialmente, fuera de control.

La soledad de quien está intentando dejar de usar pornografía

¿Hay alguien en tu vida que te está ayudando a evitar la pornografía?

*% de adolescentes y adultos jóvenes estadounidenses que les gustaría dejar de usar pornografía*



Cuando pasas tiempo con Matt, su mujer, Kim, y sus hijos (y los amigos de los hijos que siempre están entrando y saliendo de su casa, atraídos por su contagioso sentido del humor, su incansable respeto por los muchachos, su disposición por preguntar y responder cualquier pregunta y, quizás por encima de todo, su humildad y franqueza sobre sus propios problemas y fracasos desde sus años en el instituto hasta el presente), te das cuenta de que es el tipo de padre que todo joven se muere por conocer.

Así, la familia tecnológicamente sabia se compromete a cumplir un principio bien simple: no tener secretos tecnológicos ni tener dónde esconderlos. Si tu familia comparte un ordenador, ubícalo de tal forma que la pantalla pueda verse desde otras partes de la habitación y por

cualquiera que entre en ella. Hasta que los hijos lleguen a la edad adulta, los padres deberían tener un acceso total a los dispositivos de sus hijos. Soy perfectamente consciente de que esto no evitará que los adolescentes borren los mensajes justo después de leerlos, que utilicen apps que los autodestruyen, como snapchat, y que encuentren mil maneras de esquivar nuestra supervisión, si así lo desean. Pero cuando lo hagan, sabrán que están violando una práctica familiar de transparencia los unos con los otros. Tomarán decisiones, a veces equivocadas, dentro de un marco moral, en vez de pasar la adolescencia yendo de error en error sin ningún tipo de guía o límites.

Asimismo, los cónyuges deberían tener las contraseñas del otro, como también fomentar la libertad total de poder preguntar lo que sea en cualquier momento. Más que padres e hijos, los cónyuges están unidos de por vida como "una sola carne". Este grado de acceso no trata de controlar, y mucho menos prevenir, el fracaso y el pecado, sino que el propósito es otro: mantenernos profundamente conectados el uno al otro de tal manera que el fracaso y el pecado nos parezcan menos atractivos y sean menos dañinos para nuestras almas y relaciones. Todo pecado empieza con una separación, al ocultarnos de los demás seres humanos y de nuestro Creador incluso si, al principio, simplemente nos escondemos en la

"privacidad" de nuestros pensamientos, miedos y fantasías. Todo lo que provoque un cortocircuito en esta separación, refuerce nuestra conexión con los demás y nuestra necesidad de los otros, también corta el suministro de energía que nos lleva a disfrutar y a cultivar un patrón de pecado.

¿Evitaremos la vorágine tecnológica del "pseudosexo" (pues esto es todo lo que es, nada que ver con lo real, mucho más complejo y maravilloso y algo que Dios nos ha dado), fácil y omnipresente, mediante el uso de filtros estrictos, compartir nuestras contraseñas y la supervisión de los dispositivos de nuestros hijos? Lo dudo. Como tampoco los habitantes de las ciudades más contaminadas pueden comprar suficientes filtros de aire para no respirar en absoluto los humos y las partículas peligrosamente diminutas. Sin embargo, sí podemos limitar el daño que nos hace a nosotros mismos, a nuestros matrimonios y a nuestros hijos. Para usar una metáfora antigua e increíblemente adecuada, atribuida a

Martín Lutero, no podemos evitar que los pájaros vuelen por encima de nuestra cabeza, pero sí que hagan un nido sobre ella.

Robamos al mundo, dominado por lo fácil y omnipresente, su poder

para seducirnos, no tanto con las reglas que establecemos, sino con la dependencia de los unos a los otros que cultivamos: dependiendo de los demás para llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos y para crecer en sabiduría, coraje y servicio hacia los demás, en un mundo que quiere convertirnos en esclavos superficiales de uno mismo. Entre los hallazgos más alentadores en la investigación, en gran medida espantosa, sobre el uso y la adicción a la pornografía, es el hecho de que quienes se sumergen en la adicción pueden dejar atrás esta locura superficial, reconfigurar y volver a entrenar su mente y redescubrir la intimidad verdadera.[33]

Es difícil exagerar el incremento en la pornografía digital y sus consecuencias. Más de la mitad de adolescentes buscan ver contenido pornográfico (solo el 46% dice "no buscarlo jamás") y los números son mucho más elevados cuando se trata de adultos jóvenes entre los 18 y 24 años (menos de un cuarto afirma no buscarlo jamás). Incluso cuando no lo buscan activamente, tanto los adolescentes como los jóvenes adultos se encuentran con contenido pornográfico con regularidad (solo el 21% de los adolescentes y el 9% de los adultos jóvenes señala no haberse encontrado jamás con contenido pornográfico). A pesar de que la mayoría de adolescentes mantiene que busca contenido pornográfico para excitarse (67%), una minoría sustancial ve contenido pornográfico con regularidad por aburrimiento (46%) y por curiosidad (42%). Con un acceso tan significativo (tanto si lo desean como no), el discipulado por parte de un adulto en este ámbito es fundamental. Aun así, la gran mayoría de adolescentes (79%) dice no tener a nadie en su vida que le ayude a evitar la pornografía y muchos de los que sí tienen a alguien afirman que se trata de una novia o novio, y no de un padre, una madre o un consejero espiritual.

Se necesita tiempo y confianza, pero es posible. Sacarnos los unos a los otros de las tumbas de la adicción y hacer que volvamos a la vida, así como animarnos y acompañarnos mutuamente hacia una vida que realmente lo es: para esto está la familia.

La familia Crouch

se somete a examen

Es doloroso admitir que, más allá de establecer unos filtros básicos en el servicio de internet de nuestro hogar, no hemos tenido el mismo nivel de coraje e involucración que nuestros amigos Matt y Kim han demostrado respecto a las vidas de sus hijos. Hemos hablado muchas veces con nuestros hijos sobre las distorsiones del mundo en que

vivimos, obsesionado por el pseudosexo, y esperamos que hayamos hablado lo suficiente como para

haberles dado un sistema inmune sano. Sin embargo, es probable que no conozcamos lo suficiente acerca de la exposición de nuestra familia a la pornografía.

También he tenido que confesar a Catherine mis propios fracasos. Nunca olvidaré aquella noche en que llegué a casa después de una fiesta en una de las residencias universitarias de Harvard, donde vivíamos y trabajábamos en aquel tiempo, sabiendo que tenía que decirle a Catherine la verdad sobre mi implicación en la pornografía. Decirle la verdad desgarradora sobre mi necedad fue un contraste brutal con la conversación refinada de aquella tarde, pero, aunque fue un momento muy doloroso, también supuso uno de los momentos más fructíferos de mi vida. Su consternación y su perdón fueron dos ingredientes esenciales para liberarme de mi esclavitud bajo la irrealidad de la pornografía, probablemente porque lo que nos mantiene cuerdos solo es la combinación de la consternación y el perdón.

27. Jonathan Vespa, Jamie M. Lewis y Rose M. Kreider, “America’s Families and living arrangements: 2012” [Las familias americanas y las condiciones de vida: 2012], Oficina del Censo de los Estados Unidos, agosto 2013,

https://www.census.gov/prod/2013pubs/p20-570.pdf.

28. Un buen resumen de la extensa literatura sobre la ausencia de la figura paterna es *Father Facts 7* [Datos sobre el padre 7] (Germantown, MD: National Fatherhood Initiative, 2016).

29. D’Vera Cohn et al., “Barely Half of the U.S. Adults Are Married – A record low” [A penas la mitad de los adultos estadounidenses están casados: Un mínimo histórico], Pew Research Center, 14 de diciembre de 2011,

http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/14/barely-half-of-u-s-adults-are-married-a-record-low/.

30. Sebastian Anthony, “Just How Big Are Porn Sites?” [¿Cómo son de grandes los sitios porno?], Extreme Tech, 4 de abril de 2012,

http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites.

31. Barna Group, *The Porn Phenomenon: The Impact of Pornography in the Digital Age* [El fenómeno del porno: El impacto de la pornografía en la era digital] (Ventura, CA: Barna, 2016), 28-29.

32. Para un ejemplo reciente, véase Chyng Sun et al., “Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations” [La pornografía y el guión sexual masculino: Un análisis sobre el consumo y las relaciones sexuales], *Archives of Sexual Behavior* 45

(mayo 2016), 983-94.

33. Para una buena introducción a la neurociencia de la pornografía desde un punto de vista cristiano (para hombres), véase William Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* [Diseñados para la intimidad: Cómo la pornografía se apropia del cerebro masculino] (Downers Grove, Intervarsity, 2010).

**PARTE TRES**

# Lo más importante

## 9. Por qué es importante cantar

**Aprendemos a cantar juntos en vez de dejar que la música grabada y amplificada domine nuestras vidas y alabanza.**

Hubo una época en la que sabíamos cantar.

Esto es cierto para la mayoría de los estadounidenses. Cuando era pequeño, las multitudes cantaban el himno nacional en los partidos de béisbol y otros acontecimientos patrióticos. No siempre se cantaba *bien* (aquella nota alta de "rocket's red *glare*" era a menudo bastante desafinada), pero al menos se intentaba.

Ahora, no recuerdo la última vez que estuve en un lugar público y toda la gente empezara a cantar el himno nacional, sino que hoy en día dejamos este trabajo a los expertos, los cantantes profesionales o aficionados, para que canten en nuestro lugar (a veces igual de mal, pero siempre con valentía). El resto simplemente hacemos lo que seguiremos haciendo durante todo el partido: mirar, escuchar y disfrutar mientras otros demuestran sus habilidades y coraje.

Esto también es cierto dentro del cristianismo en los Estados Unidos. Hace tiempo sabíamos cantar. Muchos de los movimientos de renovación dentro del cristianismo están relacionados con una renovación de la canción comunitaria (incluso algunos de los movimientos de renovación no tan buenos, aquellos que acabaron en la herejía como los Shakers, también fueron conocidos por sus magníficas canciones). El fundador del metodismo, John Wesley, empezó a cuestionar y a profundizar en su propia fe cuando escuchó a los moravos alemanes cantando en medio de una tempestad terrible a bordo de un barco que navegaba hacia los Estados Unidos.[34]

Aún existen lugares en los Estados Unidos donde se pueden escuchar increíbles voces cantando al unísono que proceden de una comunidad reunida y no de un coro semiprofesional. La mayoría de veces se trata de una iglesia, pero, incluso en las iglesias, estos momentos son cada vez más escasos. En mis viajes por los Estados Unidos, visito muchos tipos diferentes de iglesias y lugares de adoración. También he estudiado canto y he trabajado como músico profesional, además de haber asistido a menudo a iglesias históricamente de raza negra en las

que se ha mantenido viva la música góspel y la tradición de la espiritualidad negra, por lo que sé algo sobre lo que el ser humano es capaz de hacer con su voz. En la mayoría de los lugares donde voy, solo oigo un débil eco de lo que la congregación sería capaz si se le pidiese que cantara (y, aún mejor, si se le enseñara a cantar).

No estoy diciendo que en nuestras iglesias no haya música. Nuestros grupos de alabanza son más ruidosos y técnicamente más competentes que nunca. Los que están ante el micrófono cantan de manera muy profesional y casi siempre apasionadamente. Somos el resto los que, como la multitud que mira un partido, somos meros espectadores, quizás repitiendo algunas de las frases o palabras que escuchamos.

La causa de la desaparición del canto comunitario en la vida pública y en nuestras iglesias yace en uno de los cambios más profundos en la historia de la humanidad, que ha creado música desde sus inicios. Hasta hace unos cien años, la expresión "tocar música"

solo tenía un significado: alguien tenía que coger un instrumento y, después de haber desarrollado cierta habilidad para ello, hacer música, en persona y en tiempo real. No siempre se trataba de músicos expertos (los diarios y novelas del s. XIX están llenos de comentarios despectivos sobre algún primo que había tocado muy mal el piano durante una reunión familiar), pero solo había una manera de escuchar música: que alguien tocara un instrumento.

Hoy en día, "tocar música" puede tener un significado totalmente distinto. La maravillosa magia tecnológica de la música grabada está en todas partes. Con unos pocos movimientos de nuestro índice podemos tener acceso a un sinfín de canciones disponibles en internet y reproducirlas mediante unos altavoces o auriculares (una abundancia increíble a la que podemos acceder de una manera realmente fácil y en cualquier momento).

Además, la música que escucho a través de mis dispositivos es de una calidad muy superior de la que se llegó a conseguir en la época en que tocar música era una actividad que implicaba todo el cuerpo, y la verdad es que muchas de las grabaciones profesionales, gracias a los montajes y la ingeniería, son mucho mejores que la actuación original.

Como la mayoría de la tecnología, no podemos negar que la abundancia de la música fácil y omnipresente es un regalo, aunque también ha dejado en el olvido y el abandono lo que todas las generaciones pasadas en todas las culturas recordaron y cultivaron: la habilidad de hacer música uno mismo. Hace tiempo, las familias

solían reunirse a menudo en el salón o en el porche para cantar o escuchar mientras un miembro tocaba un instrumento. Hoy en día, me atrevería a decir que a la mayor parte de las familias estadounidenses esto les parecería una situación totalmente cursi e incómoda. Ahora podemos consumir mucha más música que antes, pero creamos mucha menos música de lo que aquellas generaciones podrían haber imaginado.

Si esto solo afectara a nuestro ocio, sería triste, pero quizás no sería trágico. Al menos, nadie tiene que aguantar primos sin talento tocando el piano por las tardes. Sin embargo, la reorientación de nuestra vida musical hacia el consumo nos está privando de algo más profundo, de una forma fundamental de alabanza.

**Alabanza, sabiduría y coraje**

Al principio del libro, dije que el verdadero propósito de la familia es desarrollar sabiduría y coraje, y ofrecer, así, una buena comprensión del mundo y la capacidad de actuar fielmente en él. Sin embargo, no podemos desarrollar sabiduría y coraje si nos quedamos dentro de nuestros hogares. Toda familia que se preocupa por la sabiduría y el coraje debe formar parte de una comunidad más grande que ella misma, una comunidad que nos lleva a comprender la belleza y el quebrantamiento del mundo a un nuevo nivel más profundo y que nos llama a mejorar nuestro carácter de una forma que jamás podríamos haber imaginado.

La convicción cristiana es que la mejor comunidad para ello es la iglesia: la verdadera familia de la que nuestras familias más pequeñas son, meramente, muestras parciales. Y lo más distintivo de la iglesia, lo que más directamente desarrolla sabiduría y coraje en nosotros desde la infancia hasta la vejez, es que nos llama a alabar al Dios que nos hizo a su imagen.

La alabanza es el camino a la verdadera sabiduría. “Dice el necio en su corazón: ‘No hay Dios’” (Salmos 14:1) y, como el ser humano es incapaz de vivir sin algún tipo de Dios o algún tipo de realidad última, el necio convierte otra cosa, a menudo él mismo, en un dios.

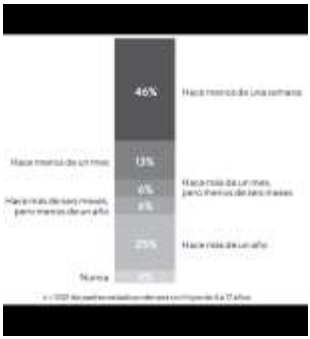
Sin embargo, esto conduce a una visión del mundo que es superficial y peligrosa. La alabanza nos lleva a la verdad real sobre el mundo, su intención original, su verdadero significado y nuestra responsabilidad respecto a él. No se trata simplemente de conocer la verdad, sino que debemos responder con todo nuestro ser a esta verdad y a Aquel que es la fuente de esta verdad.

Si quieres ser sabio, entonces, lo más importante que puedes aprender a hacer es alabar.

Asistencia a la iglesia de las familias estadounidenses

¿Cuál fue la última vez que asististe a la iglesia sin

que se tratara de una fiesta, una boda o un funeral?




La alabanza también es el camino para el coraje verdadero. Esto no sería cierto si se tratara meramente de una actividad informativa, como asistir a una clase semanal sobre la Biblia, ya que no por saber que algo es verdad tienes el coraje de actuar de acuerdo con ella.

De hecho, la alabanza es más bien una forma de entrenamiento, que se practica semana tras semana, idealmente ante la presencia de otros que van delante de nosotros en el camino de la fe; es el ejercicio de nuestro corazón, mente, alma y fuerza en la dirección de dar gloria a Dios. Los cristianos creemos que Dios verdaderamente responde y se mueve en medio de la alabanza: cuando nos reunimos para adorarle, él, a cambio, viene a morar entre nosotros.

En el mejor de los casos, la alabanza nos transforma y nos convierte en personas capaces de cosas que jamás tendríamos la capacidad o el coraje de hacer solos: la capacidad de sacrificarnos, amar, arrepentirnos, perdonar y tener esperanza.

La alabanza nos recuerda cómo es la vida verdadera. Una de las amenazas mayores para la sabiduría y la virtud en una era tecnológica es que nos podemos contentar fácilmente con algo que está por debajo de lo mejor. ¿Qué tipo de vida queremos para nuestros hijos? ¿La vida fácil, segura y protegida que nos ofrece la tecnología moderna (el tipo de felicidad que el ocio y la riqueza pueden comprar)? La alabanza

nos llama a salir de nuestros pequeños placeres en un mundo que aboga por lo fácil y omnipresente para experimentar la carga y el gozo verdaderos que suponen ser la imagen de Dios en un mundo donde nada es fácil, todo está quebrantado y, aun así, la redención es posible. Piensa en el himno más amado en el mundo angloparlante, *Amazing Grace* ("Sublime gracia", en español), y la forma en que expresa estos temas (hasta tal punto que tanto la estrella de rock Bono como el antiguo presidente estadounidense Barack Obama han guiado a las audiencias en su canto). En los momentos verdaderamente cruciales de máxima belleza y tragedia, solo la música que fluye desde el corazón del evangelio es suficiente.

Es por todo ello por lo que la alabanza es lo más importante que puede hacer una familia. Es lo más importante que podemos enseñar a nuestros hijos y lo más importante que podemos practicar a lo largo de nuestra vida. La comunidad judía lo ha sabido desde que fueron llamados por Dios para ser su pueblo escogido. Las palabras centrales de la alabanza de Israel están directamente relacionadas con la vida familiar: Escucha, Israel: El Señor nuestro Dios es el único Señor. Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando. Incúlcaselas continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. Átalas a tus manos como un signo; llévalas en tu frente como una marca; escríbelas en los postes de tu casa y en los portones de tus ciudades.

(Dt. 6:4-9)

Incluso hoy en día, las familias judías practicantes ponen estas mismas palabras, escritas a mano sobre un pequeño pergamino guardado en una pequeña caja, en el marco de la puerta de su casa. El hogar es el lugar donde empieza la alabanza al Dios verdadero, es decir, donde recordamos y recitamos la Palabra de Dios, y donde aprendemos a responder a Dios con todo nuestro corazón, con toda nuestra alma, con toda nuestra fuerza y, también, con toda nuestra mente (tal y como nos recuerda Jesús cuando declara que este es el mandamiento más importante de todos).

Además, aunque no esté explícito en el texto, estoy seguro de que la mejor manera de aprender a alabar, tanto en nuestras casas como en nuestras iglesias, es cantando.

Es evidente que alabar es mucho más que cantar, pero hay algo en el canto que es fundamental tanto en la alabanza judía como en la

cristiana: desde los salmos hasta los himnos que surgieron durante la época de la iglesia primitiva y los movimientos de renovación y avivamiento de los siglos posteriores, los cánticos con los que se expresaban los esclavos cristianos en el sur de los Estados Unidos y la abundante "música de alabanza"

de hoy.

Podríamos decir que el canto es, posiblemente, la actividad humana que combina de forma más perfecta el corazón, la mente, el alma y la fuerza. Casi todo lo demás requiere, al menos, una de estas facultades humanas fundamentales: el corazón, que es donde descansan la emoción y la voluntad; la mente, con la que exploramos y explicamos el mundo; el alma, el corazón de la dignidad e identidad humana; y la fuerza, la habilidad de nuestro cuerpo para cambiar el mundo. El canto combina cada una de ellas y es posible que sea la única actividad que lo consigue. Cuando cantamos en alabanza, nuestra mente se activa y piensa en lo que el texto dice sobre nosotros y sobre Dios; nuestro corazón se conmueve y expresa una serie de emociones; nuestra fuerza corporal es necesaria y, si cantamos con nuestra "alma", alcanzamos lo más profundo de nuestro ser para hacer justicia al gozo y a la angustia de la vida humana.

Cantar bien, no en el sentido de cantar sin desafinar o como un profesional, sino en el sentido de usar nuestro corazón, mente, alma y fuerza cuando cantamos, es tocar las verdades más profundas sobre nuestro mundo. Se trata de obtener la sabiduría, como también desarrollar el coraje y el carácter necesarios para declarar que Dios es así de bueno, que lo necesitamos hasta este punto, que estamos así de agradecidos y que estamos así de comprometidos en ser parte de su historia.

Sin embargo, en demasiadas iglesias nos hemos conformado con un sustituto tecnológico de la alabanza: la amplificación, que permite solo a unos pocos expertos alabar de nuestra parte mientras nosotros apenas implicamos nuestro corazón, alma, mente y fuerza. Como músico profesional, soy consciente de lo que hace posible la amplificación. En muchos sentidos, la amplificación es al sonido lo que una catedral es al espacio, pues crea

una sensación de maravilla y trascendencia a partir de lo ordinario. De hecho, la mejor amplificación es aquella que apoya y llama a cantar a todos los presentes.

En cambio, las voces y los instrumentos amplificados a menudo dan al

resto la opción de no implicarse, pues superan a nuestras voces, que podrían ser muy poderosas pero que, en comparación, suenan débiles. Además, sutilmente nos enseñan que aquellos que no tenemos micrófonos somos simplemente consumidores de la alabanza, y no sujetos activos.

# Ensayar para la gloria

Es totalmente posible aprender a cantar de verdad. Tal vez seas o no capaz de cantar sin desafinar, pero sí puedes aprender a cantar con tu corazón, mente, alma y fuerza. El mejor momento para aprender es durante la infancia, cuando nuestros cerebros están preparados para aprender, nuestro sistema neuromuscular está más receptivo para aprender a conectar la mente con la fuerza y estamos más dispuestos a intentar algo nuevo. Además, de todos los componentes de la alabanza bien liderada, cantar es el más accesible y participativo para los niños (¡escuchar sermones viene un poco más tarde!).

Es por esto por lo que la familia tecnológicamente sabia hará todo lo posible para involucrar a sus hijos lo antes posible en las diferentes expresiones de la iglesia que demuestran este tipo de alabanza, y no únicamente las cancioncillas agradables que se enseñan en la escuela dominical o en la "iglesia para niños". Es importante que aprendan la alabanza a pleno pulmón que proviene de todas las generaciones reunidas ante la presencia de Dios. Quizás esta no es la realidad de los domingos en tu iglesia (solo sucede de vez en cuando en nuestra iglesia), pero vale la pena exponer a nuestros hijos a las comunidades y lugares que han mantenido viva la poderosa tradición de la canción cristiana.

Siempre que sea posible, cantamos en casa, cuando nos visitan familiares y amigos, mientras limpiamos la cocina y doblamos la colada, cuando celebramos fiestas como la Navidad o la Pascua, cuando nos levantamos por la mañana y cuando nos cantamos a nosotros mismos para conciliar el sueño. Nuestras voces no se parecen en nada a la música pop, autoajustada y retocada mediante la tecnología y que ofrece una banda sonora insípida para una vida de consumo; sino que se trata del cantar que solo se hace en casa, donde todos te conocen a la perfección y donde puedes ser tú mismo. Este será el ensayo para el final de la historia, cuando todas las palabras serán canción y todo el universo se llenará de alabanza.

Durante los últimos años, la investigación de Barna ha mostrado un declive en la asistencia regular a la iglesia por parte de los estadounidenses. Aun así, casi la mitad de los padres afirman haber asistido a un culto de iglesia durante la semana anterior (46%) y otro 13%

afirma haber asistido como mínimo una vez durante el mes anterior.

Solo un 4% afirma no

haber asistido a la iglesia jamás y un considerable 25% de los padres afirma no haber asistido a la iglesia (sin que se tratase de una fiesta, una boda o un funeral) en más de un año.

El 12 de enero de 2010, un terremoto enorme y devastador golpeó las afueras de Port-au-Prince, la capital de Haití. Numerosos edificios de la ciudad se derrumbaron y más de cien mil personas perdieron su vida. La red eléctrica, que ya era inestable, fue destruida por completo, así como todas las demás infraestructuras. Esa noche, con las réplicas sísmicas aún moviendo la tierra, casi todos los habitantes de la ciudad y de los suburbios cercanos se quedaron afuera, desgarrados por el dolor y el miedo. Ya antes del terremoto, los habitantes de la nación más pobre del hemisferio oeste habían tenido poco acceso a la vida fácil y de constante acceso que ofrece la tecnología, pero después, con su mundo en ruinas, se quedaron sin él.

Y decidieron cantar. Cuando no tienes tecnología, aún tienes una canción. Incluso cuando lo has perdido todo, aún tienes una canción.35

Por todas las colinas de Haití durante aquellas primeras noches terribles, bajo el cielo estrellado, las voces de la gente de Haití se alzaron en su dolor y lamento, en oración y esperanza.

Poseían algo que nosotros casi hemos perdido, y aún lo mantienen, tal y como sabrá cualquiera que haya visitado una iglesia o una familia haitianas. Podemos tenerlo en nuestras casas y en nuestras iglesias, siempre que no dejemos que la tecnología cante por nosotros.

La familia Crouch

se somete a examen

Como familia, hay muchas cosas que hemos hecho mal, tarde o de manera distraída, pero una de las que estoy más agradecido de haber hecho intencionadamente es cantar juntos. Como sucede con todos nuestros esfuerzos para llevar una vida intencional, hemos tenido más éxito durante unas épocas del año que en otras, especialmente durante la temporada de Adviento y Navidad, cuando aprovechamos la oferta incansable de villancicos navideños.

Estamos agradecidos de que nuestra iglesia mantenga la amplificación a un nivel razonable. En los últimos años, hemos estado asistiendo a un culto más pequeño que se celebra en una capilla, construida hace

cien años y diseñada para cantar, que era la iglesia original. No muchas personas asisten a este culto y, por su formalidad, debería ser bastante aburrido para los jóvenes. Sin embargo, a nuestros hijos adolescentes les encanta, en parte

porque todo depende de que la congregación cante. De alguna forma, en este pequeño culto, donde algunos miembros de la congregación son demasiado viejos para cantar a plena voz, nuestros hijos pueden comprender más fácilmente que son importantes en la vida de la iglesia y que la alabanza no podrá llevarse a cabo a menos que todas las generaciones lleguen dispuestas a dar todo su corazón, toda su mente, toda su alma y toda su fuerza.

34. "The Moravians and John Wesley" [Los moravos y John Wesley], *Christianity Today*, visitado el 18 de octubre de 2016,

http://www.christianitytoday.com/history/issuse/issue-1/moravians-and-john-wesley.html.

35. Escuché por primera vez acerca del canto generalizado en Haití gracias a unos amigos que estaban allí cuando sucedió el terremoto, y su magnitud fue atestiguada, de forma parecida, por Elizabeth McAlister, "Soundscapes of Disaster and Humanitarianism: Survival Singing, Relief Telethons, and the Haiti Earthquake" [Los paisajes sonoros del desastre y el humanitarismo: cantos de supervivencia, telemaratones de ayuda y el terremoto de Haití], *Small Axe: A Caribbean Platform for Criticism* 39 (noviembre 2012), 22-38.

## 10. En la salud y en la enfermedad

**Estamos presentes físicamente en cada acontecimiento importante**

**de la vida. Aprendemos a ser humanos cuando estamos**

**completamente presentes durante los momentos de más**

**vulnerabilidad. Esperamos poder morir entre los brazos de otro.**

Al principio de nuestro matrimonio, Catherine y yo tomamos una decisión que, a su vez, ha dictado centenares de decisiones a lo largo de los años. Nos comprometimos a que, cada vez que nos invitaran a una boda o a un funeral, a menos que las circunstancias lo impidieran, como mínimo iría uno de los dos. Para ello, cancelaríamos lo que

tuviésemos planeado (o lo cambiaríamos de día) y gastaríamos el dinero que tuviésemos para poder estar allí en persona.

El valor de los compromisos como este es que facilitan el tomar decisiones. Cuando nos llega una invitación a una boda o descubrimos que alguien ha fallecido y que a la familia les gustaría que estuviésemos en el funeral, no tenemos que decidir si vamos a ir o no. La pregunta es, simplemente, cómo. Aunque ha habido veces que, muy a nuestro pesar, nos ha sido imposible viajar, esta decisión ya tomada nos ha sido de gran utilidad muchas veces y se ha convertido en alguna de las experiencias más memorables y transformadoras de nuestras vidas.

Uno de los mejores regalos de la tecnología es la simulación de la presencia en la distancia. Empezando con el teléfono (que, literalmente, significa "hablar a distancia") y siguiendo en los últimos años con Skype y FaceTime, somos capaces de comunicarnos, con una fidelidad cada vez mayor, con aquellos que están lejos de nosotros. Ahora que nuestro hijo está en la universidad y a más de dos mil kilómetros de casa, organizamos videollamadas semanales con toda la familia que han hecho posibles algunas de las mejores conversaciones que jamás hemos mantenido con él, y sin coste añadido, pues hemos utilizado dispositivos y servicios que ya teníamos.

Es cierto que la distancia que hay entre nosotros y aquellos a quienes amamos es, en gran medida, un resultado directo de la tecnología y, de hecho, es, en parte, gracias a los aviones el que podamos enviar a nuestros hijos a miles de kilómetros de casa, podemos dejar el hogar de nuestros padres para empezar un trabajo nuevo o, simplemente, para vivir en un lugar más interesante, todo ello sabiendo que podremos visitarles con cierta facilidad en coche o en avión. La tecnología, que hace tanto para disminuir la distancia, también crea mucha distancia en nuestras vidas.

Sin embargo, ni la conexión de Skype de más calidad es suficiente para los momentos más importantes de la vida humana. Lo podemos imaginar en términos puramente informativos que pueden medirse como un flujo de bits digitales. Una videollamada de alta definición transmite unos 1.2 megabits por segundo[36] y puede ofrecer un sonido e imagen completamente claros de la persona con la que estamos hablando. Sin embargo, cuando estamos presentes con otro ser humano, nuestros cuerpos probablemente asimilan y absorben muchos gigabits por segundo, es decir, la misma información multiplicada por mil. Esta información no aparece únicamente en forma de sonido o imagen, que son mucho más ricos y sutiles en persona que mediante la

conexión de mayor calidad, sino que también nos puede llegar mediante todos los demás sentidos primarios: el tacto, el olfato e, incluso, el gusto. Además, es casi seguro que nuestros cuerpos intuyen la presencia de otra persona de formas que no nos podemos ni imaginar y mucho menos registrar o transmitir.

Cualquier tipo de presencia mediática es solo una sombra tenue de lo que es realmente estar físicamente con otra persona, es decir, estar presentes en la plenitud de lo que hacen posible nuestros cuerpos.

Es por esto por lo que Catherine y yo decidimos que estar presentes físicamente en aquellos momentos de la vida humana que son verdaderamente únicos e irrepetibles se hallaba por encima de cualquier sacrificio de tiempo o dinero. Solo estando en persona podemos sentir y comprender algo del peso, el gozo y la vulnerabilidad de las experiencias más importantes de la vida humana.

# Estar presentes

Así, el mejor compromiso que podemos tomar en nuestro mundo mediático es estar presentes, especialmente en aquellos momentos en los que somos más intensamente humanos, es decir, cuando tenemos una conexión más profunda con nuestros cuerpos. En los antiguos votos matrimoniales, el novio solía decir, mientras ponía el anillo en el dedo de la novia: “Con mi cuerpo te adoro”. La boda cristiana une dos cuerpos de tal forma que no solo se convierten en “un alma” sino también en “un cuerpo”. Aunque muchos matrimonios disfrutan al ver vídeos de su boda, nadie debería querer casarse mediante una videoconferencia. Estar presente en una boda, aunque sea como invitado, es una manera de honrar este compromiso corporal, de la misma forma que estar presente en un funeral es un modo de honrar la plenitud de quien habíamos amado.

Estos momentos públicos son tan importantes porque corresponden con realidades corporales aún más profundas e íntimas. No hay nada más especial que estar presente durante un nacimiento o una muerte, aunque estas invitaciones sean, con razón, más escasas.

Cuando estamos presentes, especialmente en el curso de la vida familiar, nos damos cuenta de lo que la tecnología se esfuerza en retrasar o erradicar: los límites y la fragilidad de nuestros cuerpos.

Nuestras familias se ocupan de nosotros cuando somos bebés y nuestros cuerpos aún son demasiado pequeños, frágiles e incapaces para cuidar de sí mismos incluso en lo más básico. Nos ven cuando lloramos ansiosos y cuando reímos de placer. Nos abrazan con fuerza durante las primeras semanas y perciben el que probablemente es el aroma más increíble en toda la experiencia humana, el olor de un recién nacido (aunque también percibirán algunos de los olores más desagradables que puede producir el cuerpo humano).

Nuestros padres también nos ven cuando somos adolescentes, en nuestra incomodidad desgarbada, y los adolescentes ven cómo sus padres se van ablandando (y engordando) a medida que llegan a la mediana edad.

Nos vemos los unos a los otros en todas las edades, cuando estamos acostados con fiebre, cuando estamos resfriados y nos gotea la nariz, y cuando nos inclinamos sobre el retrete para vomitar (y estas son solo las enfermedades más comunes). Nuestras familias también nos ven en

circunstancias más graves, por ejemplo, cuando llegamos a casa con un diagnóstico aterrador después de lo que tenía que ser un examen rutinario; cuando nos estamos recuperando de una operación que nos ha salvado la vida pero que físicamente ha sido devastadora; cuando estamos conmocionados después de un cambio repentino y permanente a causa de un accidente, una guerra o la violencia; cuando, gradual pero inequívocamente, vamos descendiendo hacia la confusión y la demencia, hasta que somos incapaces de reconocer a los que más hemos amado.

Nuestras familias nos ven, y nosotros a ellas, en la última etapa de la vida. Creo que fue Wendell Berry quien hizo la devastadora observación de que en cada familia que se reúne alrededor de la mesa en el Día de Acción de Gracias, llegará un día en que un miembro se habrá quedado completamente solo después de haber enterrado a todos los demás. Nos unimos a los demás en amor y lealtad, pero un día las pérdidas acabarán por romper todos estos lazos.

Si pudiésemos utilizar la tecnología para lograr lo que quisiéramos, lo primero sería burlar a la muerte. La ciencia moderna y toda la tecnología que nos ofrece surgió, en gran parte, a partir de esta búsqueda, es decir, la búsqueda de la piedra filosofal por el alquimista, la sustancia que convertiría los metales en oro y que daría a los mortales la inmortalidad.

Ciertamente, la tecnología nos ha dado a muchos de nosotros, de maneras distintas y durante largas etapas de la vida, algo muy parecido a una salud de fácil y constante acceso: unos antibióticos que casi por arte de magia detienen las invasiones de bacterias; la

anestesia, que hace posible tratamientos que habrían sido impensables sin ella; e, incluso, varias formas de prevenir los signos más obvios del envejecimiento. Sin embargo, este éxito ha hecho despertar de nuevo el sueño antiguo del alquimista: descubrir una forma de manipular el mundo para que jamás tengamos que morir.

Sin embargo, el resultado de esta búsqueda tecnológica para encontrar la vida eterna será, para muchos que lo intenten, una vida que no merece ser vivida, pues acabarán no en su casa siendo cuidados por su familia, sino en el ambiente sin propósito, impersonal y cargado de tecnología que ofrecen los hospitales, a cambio de una cantidad de dinero desorbitada y teniendo que pasar por un sinfín de medidas invasivas “heroicas” hasta que finalmente fallezcan. Sorprendentemente, la evidencia procedente de las investigaciones nos muestra que la mayoría de personas que piden este final vano e

increíblemente caro son cristianos, los que, más que nadie, deberían ser capaces de poner sus cuerpos mortales al cuidado de Dios.37 Algo va mal cuando son los ateos y no los cristianos quienes son más capaces de enfrentarse a la inevitable realidad de la muerte que los que deberían creer que la muerte ha sido conquistada y no debe ser temida.

La familia tecnológicamente sabia escogerá otro camino. Reconocerá que la vulnerabilidad diaria de nuestros cuerpos, nuestras enfermedades y nuestros últimos momentos antes de la muerte son la mejor oportunidad que tenemos de rechazar la promesa de un acceso fácil y constante que nos da la tecnología. La familia tecnológicamente sabia escogerá algo mejor: la sabiduría de conocer nuestros propios límites, el coraje de cuidar los unos de los otros y, aunque sea igual de difícil, el valor de aceptar que alguien debe cuidarnos cuando no seamos capaces de hacerlo nosotros mismos.

Pondrá el amor en práctica de la manera más profunda y posible, estando presente en los momentos más importantes y más difíciles de la vida.

Pues de una cosa podemos estar seguros: que cuando estemos al límite de nuestro cuerpo, lo único que tendrá valor es la presencia de los demás. Hace algunos años tuve la bendición de ser invitado a la habitación de mi amigo David Sacks. Él había nacido en 1968

como yo, pero el cáncer, que cuando se descubrió ya se había propagado por todo el cuerpo, se estaba llevando su vida. Después de un año lleno de gloria y gracia divina debido al tratamiento médico, la enfermedad de David superó las medicinas. Vivió sus últimos días en su cama. El cuerpo que me había ganado tantas veces cuando jugábamos partidos de squash ahora era insoportablemente delgado y débil. David era un fotógrafo reconocido mundialmente, pero ya no haría otra fotografía. A lo largo de los años, me había enviado un sinfín de mensajes de texto que jamás tendré las agallas de borrar de mi teléfono, pero ahora ya no podía enviar más mensajes. Había creado un grupo de Facebook con su esposa Angie donde contaban la historia de su diagnóstico, tratamiento y los altibajos que siguieron, pero ya nunca volvería a escribir en él.

Pero todavía estaba allí, con nosotros, y podía, con dificultad, escucharnos orar y cantar.

En momentos de lucidez, aún podía abrir los ojos y ver a un pequeño grupo de amigos y familiares alrededor de su cama y saber que no

estaba solo. Su hermano trajo una guitarra y cantamos, varias noches seguidas, la canción de Matt Redman “Diez mil razones”.

Ya no había lugar para la tecnología. El sueño de poder acceder a todo de forma fácil y constante había acabado. Ahora, solo podíamos estar ahí, con nuestros vulnerables cuerpos, presentes en la realidad inmensamente dura de cuando se muere un amigo, un padre, un hijo, un esposo. Sobre la cama había una imagen enmarcada con los votos de boda de David y Angie.

Fue uno de los lugares más duros en los que he estado. Fue uno de los lugares más especiales en los que he estado. Fue uno de los mejores lugares en los que he estado.

# Camino a casa

Fuimos diseñados para construir este tipo de vida juntos: el tipo de vida en que, al final, los unos dependen completamente de los otros; el tipo de vida que, en última instancia, transciende y no necesita las soluciones fáciles de la tecnología porque se ve inmersa en algo más verdadero y duradero que cualquier alquimia que pueda inventar nuestro mundo tecnológico. Fuimos diseñados para vivir en familia, no solo en matrimonios unidos por votos y con los niños que surgen de ellos, sino en una familia más amplia que invita a los demás a entrar en nuestras vidas e, incluso, a estar presentes durante el último aliento, a experimentar la vulnerabilidad y la gracia, la aflicción y la esperanza, cantando de camino a casa. No fuimos diseñados para simples conexiones virtuales, sino para conexiones reales e íntimas con los demás en esta vida efímera y fugaz, pero también infinitamente bella y que vale la pena vivir. Fuimos diseñados para morir en los brazos de los demás, rodeados de oraciones y canciones, teniendo la certeza absoluta de que somos amados.

Fuimos diseñados para mucho más de lo que la tecnología jamás nos podrá ofrecer y, sobre todo, para la sabiduría y el coraje que jamás nos podrá dar. Fuimos diseñados para animarnos los unos a los otros a tener una vida mejor, una vida que realmente es vida.

¿Y si empezamos a vivir esta vida, juntos, ahora?

36. Polycome, Inc., *Preparing Your IP Network for High Definition Video Conferencing* [Cómo preparar tu red IP para hacer una videconferencia de alta definición], visitado el 18 de octubre de 2016, pág. 3,

http://www.polycom.com/content/dam/polycom/common/documents/whitepapers/hd-video-conferencing-wp-enus.pdf.

37. Andrea C. Phelps et al., “Association between Religious Coping and Use of Intensive Life-Prolonging Care near Death among Patients with Advanced Cancer” [La asociación entre el afrontamiento religioso y el uso de cuidados intensivos para prolongar la vida al borde de la muerte en pacientes con un cáncer avanzado], *Journal of the American Medical Association* 301, núm. 11 (18 de marzo de 2009), 1140-47.

**Agradecimientos**

Doy las gracias a Roxanne Stone y a David Kinnaman de Barna Research Group. Os agradezco vuestra honestidad, fundamentada en la investigación, sobre el mundo en el que vivimos y vuestra esperanza, basada en la fe, por la vida en él. Gracias también a Chaz Russo por el fantástico diseño de los infográficos. También agradezco a Kathy Helmers y al equipo de Creative Trust por sus consistentes observaciones y sus consejos durante el proceso de escritura.

Uno de los mayores regalos de mi vida ha sido poder conocer a algunos de mis héroes.

Entre ellos está el filósofo que me hizo comprender la tecnología y cuya obra ha marcado para siempre este libro y la vida de mi familia. Cuando finalmente le conocí, Albert Borgmann demostró ser tan sabio y valiente como lo había esperado. Fue especialmente maravilloso que nos encontráramos en el fantástico cañón Frio River (gracias a la hospitalidad de Laity Lodge) donde no hay redes de telefonía móvil. Doy las gracias a Stephen Purcell y a los que organizaron aquella reunión, y a David Wood y Arthur Paul Boers, por ofrecer un ambiente tan favorable para poder indagar en lo más importante.

Estoy agradecido a tantos y tantos amigos que han compartido sus alegrías, dilemas y dificultades de su vida familiar y su viaje como padres. De todos ellos, cuyas conversaciones y vidas en general han beneficiado enormemente este libro, me gustaría nombrar a Elizabeth y Karl, Matt y Kim, Jill y Andy, Caleb y Kathy y también Angie. Os queremos, os admiramos y hemos aprendido mucho de vosotros.

Pero sobre todo le doy las gracias a Catherine, quien descubrió mi afición excesiva por la tecnología desde el principio y quien, desde entonces, ha respondido a ella (y a mí) con una paciencia infinita. También estoy agradecido a Timothy y a Amy, quienes han sido participantes involuntarios pero dispuestos en este viaje familiar irregular hacia la sabiduría y el coraje. Que vuestras vidas sean mucho, mucho mejores que todo lo que es fácil y omnipresente.

**Lecturas adicionales Si tuviese que recomendar un libro para leer después de este (o antes), sería** *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*

**[Reclamar la conversación: El poder de la conversación en la era digital] de Sherry Turkle (Penguin, 2015).** *From the Garden to the City: The Redeeming and Corrupting Power of Technology* **[Del jardín a la ciudad: El poder redentor y corruptor de la tecnología]**

**de John Dyer (Kregel, 2011) es un estudio especialmente amplio y de fácil lectura sobre la tecnología desde un punto de vista cristiano. Del equipo de Fuller Youth Institute,** *Right Click: Parenting Your Teenager in a Digital Media World* **[El clic correcto: Educar a tu hijo adolescente en un mundo de medios digitales] , escrito por Art Bamford, Kara Powell y Brad Griffin (Fuller Youth Institute, 2015), es una guía práctica y equilibrada sobre la vida con adolescentes en una era de dispositivos conectados.**

Este libro está principalmente influenciado por la obra de Albert Borgmann, en especial su libro *Technology and the Character of the Contemporary Life: A Philosophical Inquiry* [La tecnología y el carácter de la vida contemporánea: Un estudio filosófico] (University of Chicago Press, 1987). La obra del Dr. Borgmann no es una lectura ligera (ni le corresponde serlo), por lo que quizás preferirías calentar motores con un libro que lo influenció y que ha beneficiado y guiado a mi propia familia: *The Supper of the Lamb* [La cena del cordero] de Robert Farrar Capon (Modern Library, 2002; publicado por primera vez en 1970). A pesar de que fue publicado hace casi cincuenta años, el libro teológico de recetas de Capon es aún el llamamiento ideal a algo mejor que nuestras superficialidades tecnológicas, tanto en la cocina como en cualquier otro lugar. *Bon appétit*, y *bon courage.*

## Acerca de la investigación

Vivimos en un mundo complejo y en pleno cambio y, en estos tiempos, necesitamos guías que nos ayuden a navegar por él. Los datos pueden ser de gran ayuda, especialmente cuando van acompañados de la sabiduría y el conocimiento de líderes en los que podemos confiar, como es el caso de Andy Crouch.

En colaboración con Andy, Barna Group llevó a cabo una encuesta de opinión pública con 1021 padres estadounidenses, representativos a escala nacional de padres con hijos de 4

a 17 años que viven en el hogar familiar el 50% del tiempo como mínimo. Además de esta encuesta, también hallarás estadísticas procedentes de otros cuatro estudios realizados por Barna Group y citadas en *Familias tecnológicamente sabias*. A continuación, puedes encontrar la metodología empleada en todas las encuestas.

Todos los estudios de investigación mencionados a continuación, a excepción de la realizada sobre la pornografía, fueron financiados independientemente por Barna Group.

La investigación sobre la pornografía fue llevada a cabo por Josh McDowell Ministry (un Ministerio CRU).

Una vez se hubo recopilado los datos, se aplicaron unos pesos estadísticos mínimos a algunas de las variables demográficas, para así poder ajustarse mejor a las medias nacionales conocidas.

Cuando los investigadores describen la precisión de los resultados de la encuesta, normalmente proveen la cantidad estimada del "error de muestreo". Esto se refiere al grado de posible inexactitud que puede atribuirse al hecho de haber entrevistado a un grupo de personas que no es completamente representativo de la población de la que procede. Para las encuestas entre la población general, véase la tabla a continuación que muestra el error de muestreo máximo.

Existen otros errores que pueden influenciar los resultados de una encuesta (por ejemplo, el uso de palabras sesgadas en las preguntas, la secuencia de las preguntas, documentación inexacta de las respuestas o la tabulación incorrecta de los datos) y cuya influencia en los resultados no puede ser estimada estadísticamente. Barna hace todo lo posible por evitar estos posibles errores en todas las etapas de la investigación.

Como todos los datos que son autoevaluados, es importante tener en cuenta que las respuestas de los padres a las preguntas de la encuesta han sido documentadas por ellos mismos (que también han documentado las respuestas de sus hijos), por lo que están basadas en percepciones y recuerdos, y no en un sistema de seguimiento de los comportamientos en sí.

| Fechas | Características demográficas de los participantes | Metodología de recopilación de datos | Tamaño de la muestra | Error de muestreo |
|---|---|---|---|---|
| 25 enero – 4 febrero 2016 | Padres estadounidenses (con hijos de 4 a 17 años) | Por internet | 1021 | ±2.9 |
| 20-23 julio 2015 | Adolescentes y adultos jóvenes estadounidenses de 13 a 24 años | Por internet | 810 | ±3.4 |
| 5-11 febrero 2015 | Adultos estadounidenses | Por internet | 1000 | ±3.1 |
| 25 junio – 1 julio 2013 | Adultos estadounidenses | Por internet | 1404 | ±2.4 |
| 9 – 20 mayo 2013 | Adultos estadounidenses | Por internet | 1086 | ±2.8 |

Ciertamente, distintas generaciones de padres tendrán hijos de edades diferentes. Los *millennials* tendrán, mayoritariamente, niños pequeños, mientras que los de la Generación X

y los *baby boomers* tendrán hijos más mayores. Por consiguiente, es posible que las actividades y el uso de la tecnología varíen

dependiendo de la etapa en la que esté cada familia.

Metodología de la encuesta y error de muestreo

**Acerca de Barna Group Barna Group es una entidad investigadora que se dedica a ofrecer un conocimiento práctico sobre la fe y la cultura, con un enfoque especial en la iglesia cristiana. Desde 1984, Barna Group ha realizado más de un millón de entrevistas a lo largo de centenares de estudios, y se ha convertido en la fuente de referencia para aquellos que quieran comprender mejor un mundo complejo y cambiante desde una perspectiva de fe.**

Entre los clientes de Barna se encuentran una amplia gama de instituciones académicas, iglesias, organizaciones sin ánimo de lucro y negocios, como Alpha, la Fundación Templeton, la Universidad Pepperdine, el Seminario Teológico Fuller, la Fundación Bill y Melinda Gates, la Fundación Maclellan, Dream Works Animation, Focus Features, Hábitat para la Humanidad, Navigators, NBCUniversal, la Campaña ONE, Paramount Pictures, el Ejército de Salvación, Walden Media, Sony y World Vision.

Los estudios de la entidad son citados con frecuencia por parte de los grandes medios de comunicación, como la BBC, CNN, Fox News, el *Economist*, *USA Today*, el *Wall Street Journal*, el *Huffington Post*, el *Atlantic*, el *New York Times* y el *Los Angeles Times*.

**Acerca del autor Andy Crouch es el editor ejecutivo de** *Christianity Today* **y el autor de** *Fuertes y débiles, Jugar a ser Dios* **y** *Crear cultura*, **nombrado uno de los mejores libros de 2008 por** *Publisher Weekly*, *Relevant, Outreach* **y** *Leadership* **y mencionado en el** *single* **de Lecrae "Non-Fiction", de 2014. Sus artículos se han publicado en** *Time* **y** *Wall Street Journal*, **y forma parte de la junta directiva del Seminario Teológico Fuller y del Council for Christian Colleges and Universities. Vive con su familia en Swarthmore, Pensilvania.**